

A FORMULÁK, ÍZEK ÉS KISZERELÉSEK SZÉLES
VÁLASZTÉKÁBAN MEG FOGOD TALÁLNI A
SZÁMODRA LEGJOBBAT!



A VILÁG EGYIK VEZETŐ SPORT-TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ GYÁRTÓJA!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

107696

A céltudatos testformálók lapja
FITMUSCLE
MAGAZIN
www.FitMuscle.hu
2014/1 (28. sz.)



**Izomrost-
típusok**

Nagyító alatt:
**rizs, marhahús,
tejsavófehérje**

Az áhított V-alak:
Csuhai Jancsi
vállmozása

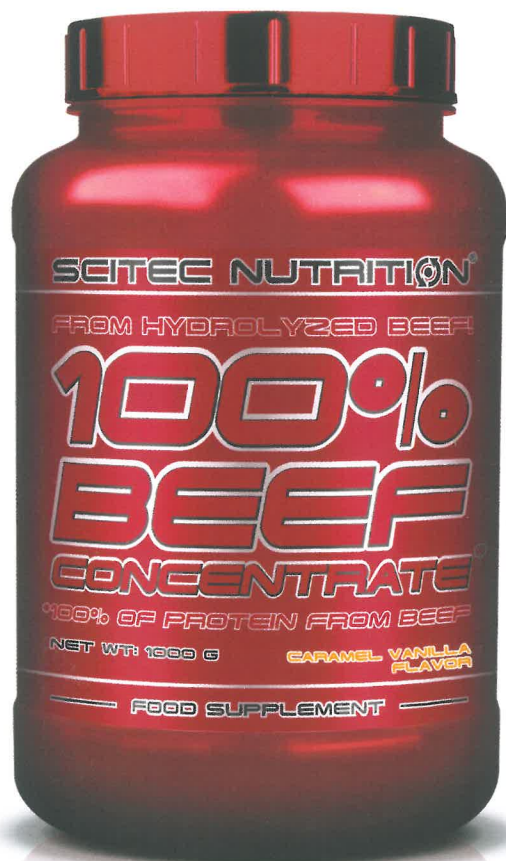
Diétás sütik
fitness modelljeinktől

**Fokozd az
intenzitást!**

INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!

BEMUTATJUK AZ ELSŐ **100% BEEF PROTEIN**

TERMÉKCSALÁDOT, A SCITEC NUTRITION®-TÓL, A VILÁG
EGYIK VEZETŐ SPORT TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ GYÁRTÓJÁTÓL!



WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

NAGYSZERŰ ÍZŰ, PRÉMIUM
MINŐSÉGŰ FORMULÁK
MARHAFEHÉRJÉVEL!

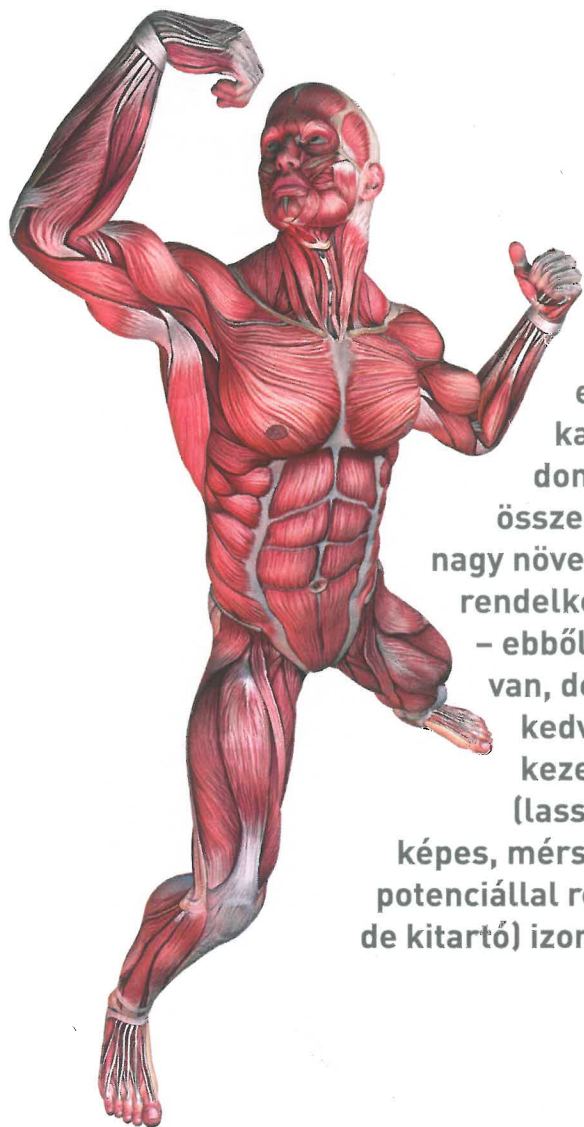


CUKORMENTES!

**TÖMEGNÖVELŐ
HIDROLIZÁLT
MARHAFEHÉRJÉVEL!**

**NAGYSZERŰ TÁRSA A TEJSAVÓNAK!
MÁS FEHÉRJÉK HOZZÁADÁSA NÉLKÜL!**

A MEGSZOKOTT SCITEC PRÉMIUM
MINŐSÉGBEN!



Edzéssel kapcsolatos cikkekben, fórumokon gyakran előkerül az egyes izomcsoportokkal kapcsolatban, hogy azok dominánsan fehér (gyors összehúzódásra képes, nagy növekedési potenciállal rendelkező, erős, de fáradékony – ebből egyébként kettőféle van, de az egyszerűség kedvéért ezeket együtt kezeltem) vagy vörös (lassú összehúzódásra képes, mérsékelt növekedési potenciállal rendelkező, gyengébb, de kitartó) izomrostokból állnak-e.

IZOMROSTTÍPUSOK GYAKORLATI NÉZŐPONTBÓL

Azzal nem árt tisztában lenni, hogy minden izomcsoport vegyesen tartalmaz fehér és vörös izomrostokat. Néhány izomnál, izomcsoportnál azonban egyértelmű az egyik vagy másik rost dominanciája. A combhajlító például túlnyomórészt fehér rostokból áll, viszont a gerincmerevítőben, a vádli soleus izmában és a trapézizomban magas a vörös izomrostok aránya, ami nem meglepő, hiszen ezek az izmok biztosítják, hogy egyenes gerinccel meg tudjunk állni a talajon. Ismertek bizonyos átlagos adatok az egyes izomcsoportokra, hogy mekkora a fehér és vörös izomrostok aránya.

A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL:

A mellnek 60 százaléka fehér, a bicepsznek is, viszont a brachioradialis-nak már több, mint 70 százaléka az. A tricepsznek is kb. 70 százaléka fehér rost. A felső hát kb. fele-fele arányban tartalmaz gyors és lassú rostokat. A comb elülső részét fedő izmok mind más és más aránnyal bírnak, ezért szokott olyan hatékony lenni a comb fejlesztésében a sokféle terheléssel és ismétlésszámmal való edzés.

Természetesen, lehetnek egyéni eltérések az izomrost-típusok arányaiban, de a 10 százaléknál nagyobb eltérés már nem igazán jellemző. Vannak módszerek annak meghatározására, hogy az adott izomban a fehér vagy vörös rostok dominálnak-e. Ehhez először meg találni egy adott gyakorlatban (ami lehetőleg olyan gyakorlat legyen, ami teljes mértékben izolálja a vizsgált izomcsoportot, ami ugye szinte lehetetlen) az 1 ismétléses maximumot. Ha ennek az 1 ismétléses maximumnak a 80 százalékaival kevesebb, mint 8 ismétlésre vagyunk képesek, akkor az izom fehérrost-domináns. Ha többre, akkor pedig a vörös rostok dominálnak. Poliquin 85 százalékkal, és 5 ismétléssel számol. Persze, ez a módszer messze nem tökéletes, de például a combfesztítő esetében jó támpontul szolgálhat. ■ FM

NÉMILEG LEEGYSZERŰSÍTVE:

A gyors összehúzódásra képes izomrostok a „nagy súly – alacsony volumen – hosszú pihenőidő – alacsony gyakoriság” edzésmódszerre reagálnak jobban, míg a vörös izomrostok a „kisebb súly – magasabb volumen – rövid pihenőidő – magasabb gyakoriság” rendszerben bírhatók növekedésre.



WOD CRUSHER

FUNKCIONÁLIS FITNESS TERMÉKCSALÁD
A SCITEC NUTRITION®-TŐL,
VILÁG EGYIK VEZETŐ SPORT
TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ GYÁRTÓJÁTÓL!

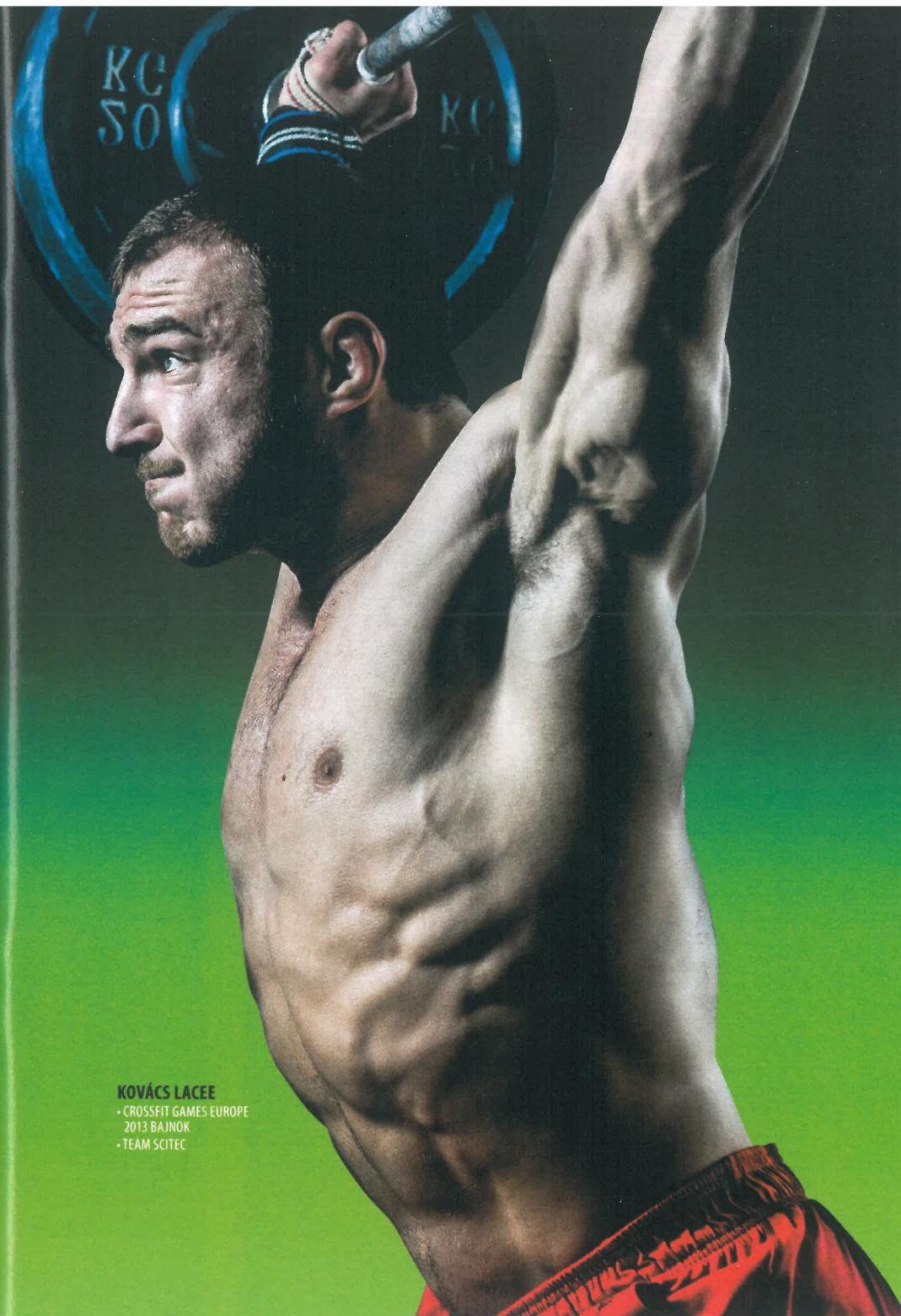


SCITEC NUTRITION® WORK OUT AND DIET (WOD) CRUSHER TERMÉKCSALÁD

WOD CRUSHER termékeinket nagy gondossággal olyanra terveztük, hogy megfeleljenek a funkcionális sportok – ide értve a CrossFit®-et, a magas intenzitású intervallum edzést (HIIT), a küzdősportokat és bármilyen más tevékenységet, ahol a zsírgyarapodás, a romló testsúly / erő arány hátrányt jelent – által támasztott igényeknek!

A CrossFit® a CrossFit Inc. bejegyzett márkajele. A Scitec Nutrition® nincs kapcsolatban a CrossFit®-tel.

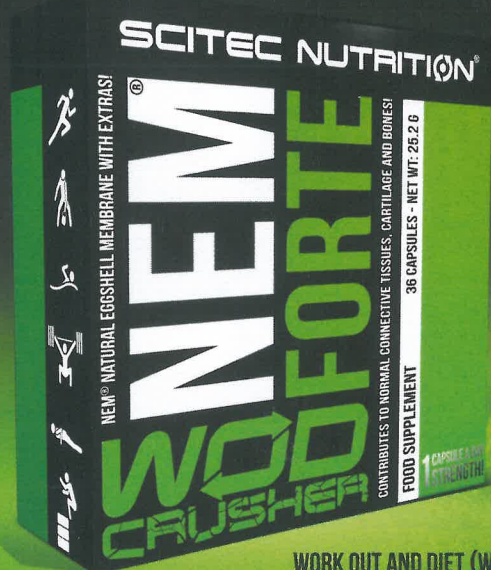
SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM



KOVÁCS LACEE

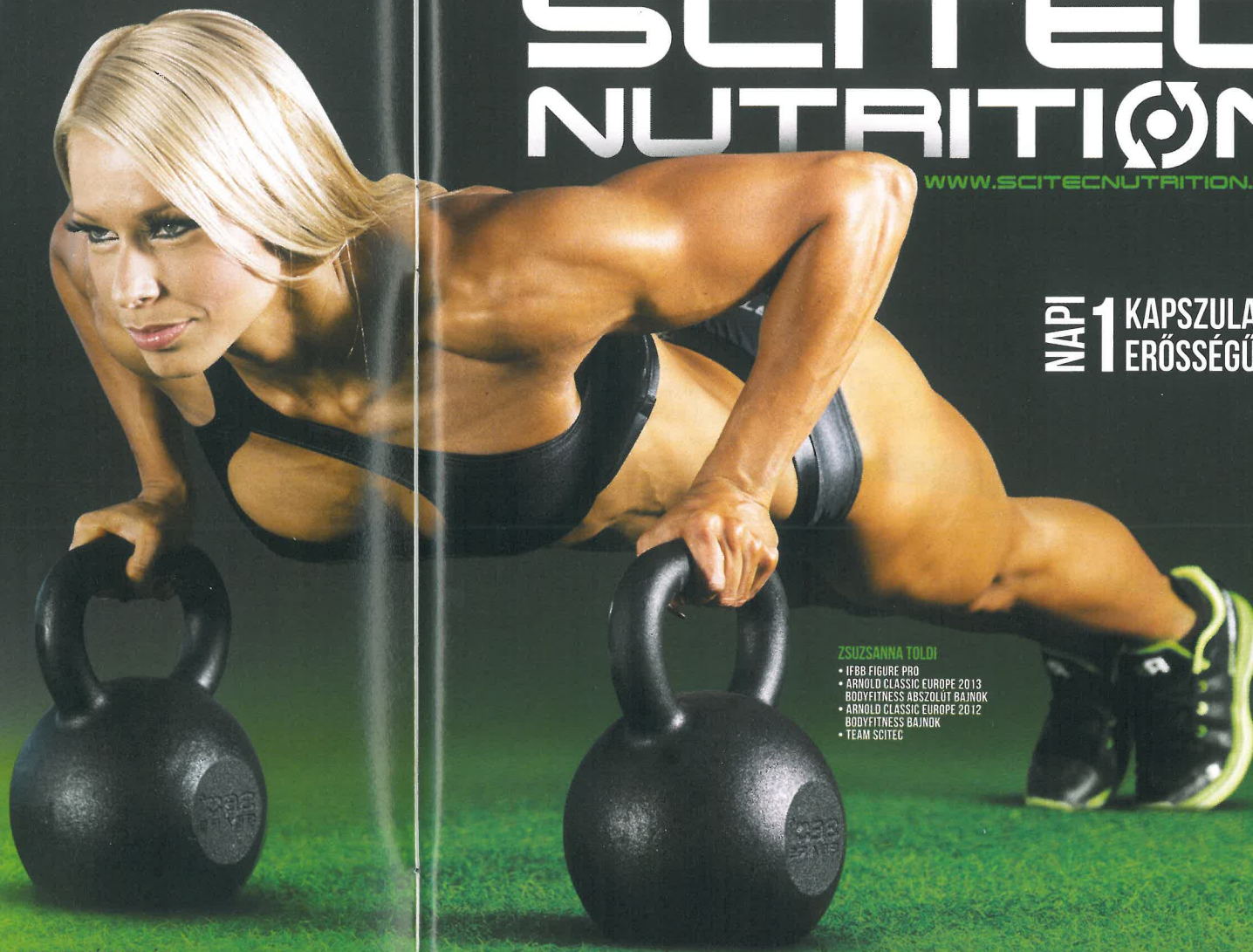
• CROSSFIT GAMES EUROPE
2013 BAJNOK
• TEAM SCITEC

NEM[®] FORTÉ



WORK OUT AND DIET (WOD) CRUSHER TERMÉKCSALÁD

WOD CRUSHER



ZSUZSANNA TOLDI

- IFBB FIGURE PRO
- ARNOLD CLASSIC EUROPE 2013
- BODYFITNESS ABSZOLÚT BAJNOK
- ARNOLD CLASSIC EUROPE 2012
- BODYFITNESS BAJNOK
- TEAM SCITEC

SCITEC[®] NUTRITION

WWW.SCITECNUTRITION.COM

NAPI 1 KAPSZULA
ERŐSSÉGŰ

EXTRA KONCENTRÁLT ÍZÜLET-KARBANTARTÁST TÁMOGATÓ FORMULA

SZABADALMAZTATOTT FORRADALMI HATÓANYAGGAL ÉS ESSHENZCIÁLIS MIKROTÁpanyagokkal!

TERMÉSZETES TOJÁSHÉJ-MEMBRÁN (NATURAL EGG-SHELL MEMBRANE - NEM[®]) MAGAS DÓZISBAN – EXTRÁKKAL!

GLÜKOZAMIN – KONDRITIN – HIALURONSÁV TERMÉSZETES FORRÁSBÓL! • TUDOMÁNYOSAN TESZTEL 500 MG / KAPSZULA

NEM[®]-TARTALOMMAL! • MANGÁNNAL ÉS C-VITAMINNAL MEGERŐSÍTVE! • KÉNYELMES (NAPI 1 KAPSZULA) ADAGOLÁSSAL!

• BLISZTER KISZERELÉSBEN!

VAGY BARNNA RIZS FEHÉR RIZS?



A testépítő, illetve fitness étrendben a barna rizs egyfajta kultikus státusszal bír. A barna rizs felsőbbrendűségét általában még azok is elismerik, akik kényelmi okokból többnyire fehér rizst fogyasztanak a csirkemell mellé. De valóban ez a helyzet?

Kezdjük az alapokkal! Miben különbözik a barna rizs a fehér rizstől? A barna rizs tartalmazza a csírárt és a korpát, míg a fehér rizs nem. Ez a jó hír. A rossz az, hogy a barna külső réteg fitinsavat is tartalmaz, ami akadályozza a mikrotápanyagok felszívódását. És mi a helyzet a rosttal? A rostnak nagyon jó az „imidzse” a táplálkozásban, hiszen a szorulástól egészen a bélrák megelőzésig sok mindenre ajánlják. Valójában azonban könnyű túl sokat fogyasztani belőle, ami nem feltétlenül jó a beleknek és károsíthatja a hasznos bélbaktériumokat. A túl sok rost gázokhoz, felfújódáshoz, irritábilis (érzékeny) bél szindrómához, Crohn-betegséghez vezethet, lényegében olyan

bajokhoz, amiket pont el akarnak kerülni a rosttal. Ha étrendünk tartalmaz zöldségeket, gyümölcsöket, zabot, magvakat, nem valószínű, hogy a túl alacsony rostbevitel miatt kellene aggódnunk. Inkább az ellenkezője az, ami fenyegethet.

A rizs feldolgozása alapvetően az eltarthatóságának növelése miatt történik. A barna rizs csírája tartalmaz bizonyos jó (többszörösen telítetlen) zsírsavakat is, amelyek azonban nem megfelelő tárolás esetén megavasodnak. Ideális esetben a barna rizst hűtve kell tárolni, és 6 hónapon belül ajánlott elfogyasztani, ha tényleg részesülni akarunk az általa nyújtott plusz előnyökből.

EZ A HÁROM PONT SZÓL A BARNNA RIZS ELLEN: fitinsav, túl sok rost és instabil olaj tartalom.

Mindenképp kell még szólni a glikémiás indexről (GI). A glikémiás index az élelmiszerek fontos jellemzője, amely a 0-100-as tartományban egy számmal jellemzi őket, aszerint, hogy mennyire emelik meg a vércukorszintet. Minél nagyobb vércukorszint-emelkedést okoz egy élelmiszer, annál nagyobb a glikémiás indexe.

A fokozottabb vércukorszint-emelkedésre a szervezet nagyobb inzulintermeléssel reagál. A jelentős inzulintermelést követően a vércukorszint hirtelen esik vissza, ingadozó vércukorszintet okozva. A visszaeső vércukorszint hamar éhségérzetet okoz, mely ismételt evésre kényszeríti az embert, és az ördögi kör folytatódik.

A fehér rizsnek magasabb a GI-je, mint a barna rizsnek. Ezt az adatot azonban ki kell egészítenünk azzal, hogy a GI-indexek egyetlen tápanyagra, alapanyag-forrásra vonatkoznak és nem kevert, több komponensű, feldolgozott ételekre. A főzés, és főleg a többi tápanyag erősen módosíthatja az adott élelmiszer vércukorszintre gyakorolt hatását.

A zsír az egyik legjobb GI csökkentő faktor az ételekben, ahogy a rost is. Tanulmányok beszámoltak arról, hogy az ételek kombinált (tényleges) GI-je még alacsonyabb, mint a súlyozott átlaga az összetevők glikémiás indexének.

(Dodd H et al. Calculating meal glycemic index by using measured and published food values compared with directly measured meal glycemic index. Am J Clin Nutr. 2011 Oct;94(4):992-6.)

Ha tehát étkezéskor, mondjuk fehér rizst hússal és zöldséggel eszel, akkor a fehér rizs „gonoszsága”, a viszonylag magas GI-je eltűnik, de egyben megszabadultál a „mérgektől” is, amik a barna rizsben vannak.

A feldolgozással, a külső rétegek eltávolításával a rossz és a jó anyagok eltávolításra kerülnek, és ami marad, az tiszta keményítő, vagyis a tényleges energiaforrás, ami miatt a rizst elsősorban fogyasztjuk. A fehér rizsben nem található meg számos hasznos tápanyag, azonban felesleges káros anyagokkal sem terheli a szervezetet, így nem nehezíti az emésztési folyamatokat, aminek hatására elkerülhető a rossz közérzet.



Az „alacsony szénhidrát” mozgalom és egyes dietetikusok féltelme ellenére a keményítő a fehér rizsben egy jóindulatú üzemanyagforrás a test számára. A szénhidrátok önmagukban nem „gonoszak”, hacsak nincs valami olyan betegség, mint a diabétesz, aminek hatására a tested már nem tudja feldolgozni őket megfelelően. Eltávolítható-e a legfőbb rossz, a fitinsav a barna rizsből úgy, hogy minden más hasznos dolog benne maradjon?

A gabonákat áztatni szokták, hogy a fitinsavtól megszabaduljanak. A rizs természetes módon kevesebb fitinsavat tartalmaz, mint a gabonák, de egyben kevesebb fitáz enzimet is. Emiatt az áztatás önmagában nem elég, el kell érni a fitáz-szint emelését.

Fermentációra (erjesztésre) van szükség, amely savasítja az áztató közeget és ez aktiválja a kevés fitázt, ami jelen van. Ami még fontosabb: a fermentáció olyan mikroorganizmusokat termel, amelyek maguk is termelnek fitázt!

A BARNÁ RIZST A KÖVETKEZŐ MÓDON JAVASOLT FERMENTÁLNI:

- 1) 24 órán át szűrt vízben (semmi klór, fluor) áztasd a barna rizst szobahőmérsékleten és ne cseréld a vizet.
- 2) Tedd el az áztató folyadék 10%-át (jól eláll a hűtőben), mert legközelebb fel kell használni. Öntsd ki a többi vizet és főzd meg a rizst friss vízben.
- 3) Legközelebb, amikor barna rizst főzöl, add hozzá a félretett vizet is az áztatáshoz.
- 4) Ismételd meg a folyamatot, amely fokozatosan eléri majd azt a szintet, hogy 96%-a a fitinsavnak le fog bomlani a 24 órás áztatás során. (Sajnos kutatások azt igazolják, a cink még ezek után sem szívódik fel tökéletesen a barna rizsből.)

A fehér rizst ritkán eszi az ember magában. Általában húсок, zöldségek kísérik, és meg lehet főzni például marha vagy csirke csontlében. Így a legkisebb mértékig sem kell aggódni amiatt, hogy valamilyen fontos tápanyagtól esünk csak azért, mert barna rizs helyett fehér rizst fogyasztunk.

Legyél őszinte magadhoz! Tényleg jobban szereted a barna rizs ízét és textúráját, vagy csak azért mondd ezt, mert úgy tudod, hogy a barna rizs jobb ételmisszer? Olyan ez, mint a vega burgerek és hamburgerek kérdése. Ha azonban tényleg jobban szereted a barna rizst, azt javasoljuk, hogy fogyasztás előtt a fent leírt módon fermentáld azt.

A történetet összefoglalva: a fehér rizs nem „gonosz”, a barna rizs pedig nem annyira nagyszerű, mint ahogy sok helyen beállítják.

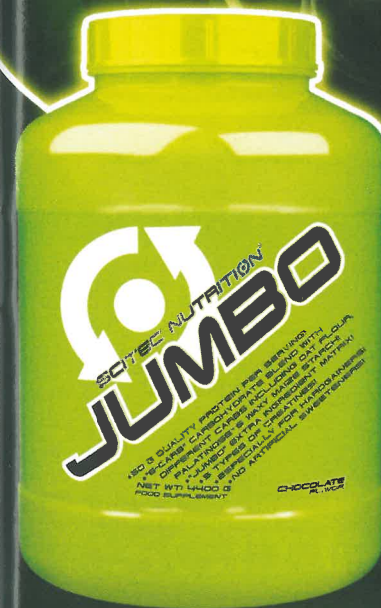
Manapság sokfelől hallani, hogy a fehér rizs a modern egészségügyi problémák egyik oka, de némi tájékozódással belátható, hogy a bajok kevésbé a fehér rizs szénhidrát tartalmából adódnak, hanem inkább okolhatók a feldolgozott olajok, kemikáliák és tartósítószer az ételmisszerláncban. ■ FM



FOUAD ABIAD
IFBB PRO
TORONTO PRO 2. HELY
FLEX PRO 3. HELY
TEAM SCITEC CANADA

JUMBO =NAGYOBB JUMBO =ERŐSEBB

KIFEJEZETTEN
„NEHEZEN FEJLŐDŐKNEK”!



- 50 GRAMM MINŐSÉGI TEJSÁVÓ-FEHÉRJE ADAGONKÉNT!
- „6-CARB” SZÉNHDIRÁT-KEVERÉK KÜLÖNBÖZŐ SZÉNHDIRÁTOKKAL, KÖZTÜK ZABLISZTTEL, PALATINOSE™-ZAL ÉS WAXY MAIZE SZÉNHDIRÁTTAL!
- „JUMBO” EXTRA HATÓANYAG MÁTRIX! • 5-FELE KREATIN! • MAGNÉZIUMMAL!
- MESTERSÉGES ÉDESÍTŐK NÉLKÜL!

JUMBO FORMULÁINKBAN OLYAN ÖSSZETEVŐK TALÁLHATÓK, AMELYEK HOZZÁJÁRULNAK A KÖVETKEZŐKHOZ:

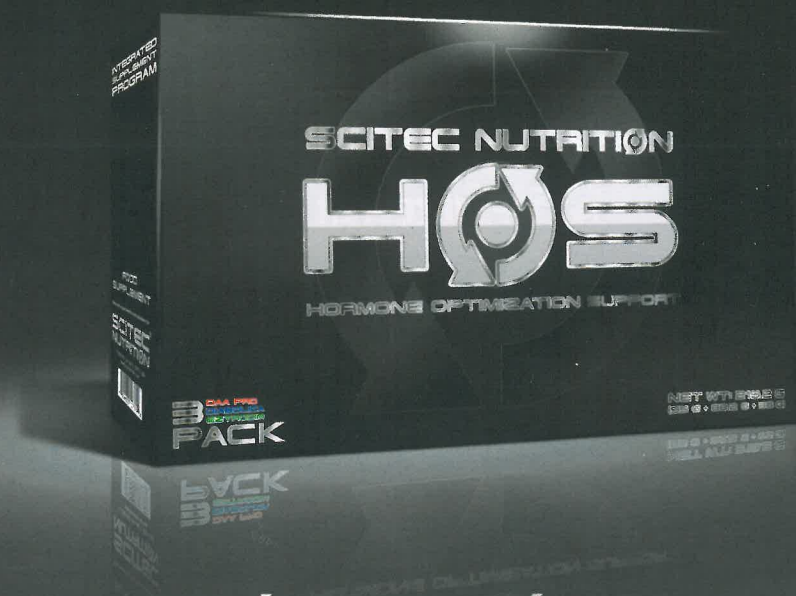
- A FÁRADTSÁG ÉS KIMERÜLTÉG MÉRSEKLÉSE • AZ IDEGRENDSZER NORMÁL MŰKÖDÉSE (NEUOTRANSZMISSZIÓ ÉS IZOM-ÖSSZEHÚZÓDÁSOK, IDE ÉRTVE A SZÍVIZMOT IS) • NORMÁL ENERGIA-TERMELŐ ANYAGCSERE
- ELEKTROLIT-EGYENSÚLY

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

*TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT, AZ EURÓPAI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI HIVATAL (EFSA) ÁLTAL ENGEDÉLYEZETT ÁLLÍTÁSOK. A TERMÉKEKET MEGFELELŐ ÉDES- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

HORMONE OPTIMIZATION SUPPORT



FEJLETT ÉS INTEGRÁLT PROGRAM!
3 TERMÉK - 25 NAPRA!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM



DAA PRO

ERŐS D-ASZPARAGINSAV
(DAA) KOMPLEX!

DIABOLICA

HMB-ALAPÚ FORMULA,
7 SPECIÁLIS AKTÍV HATÓANYAGGAL!



EZTODIM

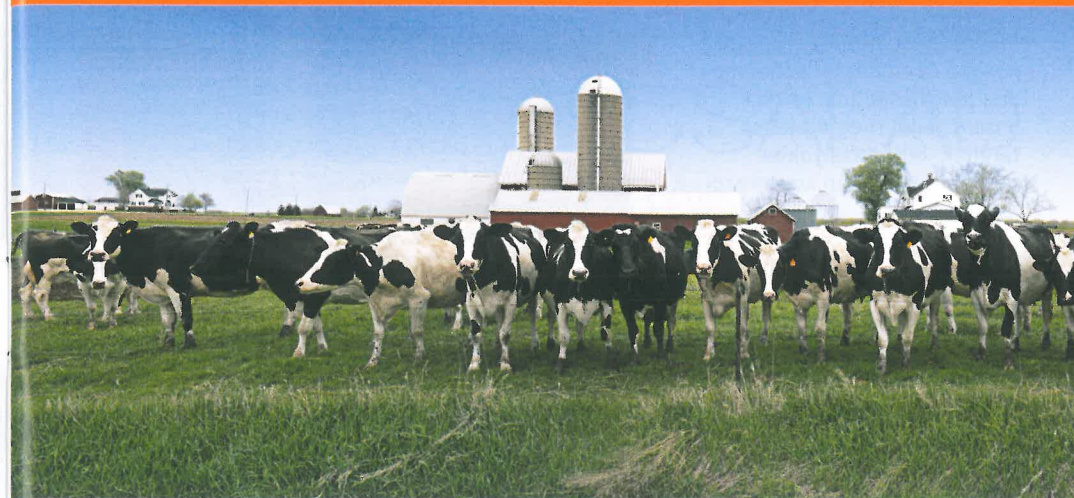
NÖVÉNYI KIVONAT MÁTRIX,
6 NÉPSZERŰ HATÓANYAGGAL
— KIZÁRÓLAG A HOS-BAN!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TEJSAVÓ- FEHÉRJE ÁRA

“Chi vuol viver sano e lesto beve scotta e cena presto.” – „Ha egészséges és aktív életet akarsz élni, igyál tejsavót és vacsorázz korán.”

Firenzei mondás 1650-ből



A tejsavófehérje-gyártás költségei magasak, de nem kell milliómosnak lenni ahhoz, hogy izmot építhessünk. Magazinunk olvasói minden bizonnyal tisztában vannak azzal, hogy a tejsavófehérje valahol a legelején van a minőségi izomépítéshez szükséges étrend-kiegészítők rangsorának. A tejsavófehérje az egyik legjobb fehérje, különösen akkor, ha a gyors felszívódás is választási szempont – például ha az edzés körüli időszakban szeretnénk azt fogyasztani. A tájékozottabbaknak valószínűleg az sem újdonság, hogy a tejsavófehérje ún. protein szubfrakciókból (alrészekből) áll össze. A fehérje-alrészek közé tartoznak az immunoglobulinok, a glikomakropeptidek, a bovin szérum albumin, a béta-laktoglobulin, az alfa-laktalbumin, valamint az olyan kisebb peptidok, mint a laktoperoxidázok, a lizozim és a laktoferrin. Ezeket gyakran a fehérje-kiegészítők címkéjén is feltüntetik. Minden egyes fehérje-alrésznek megvan a maga hasznos biológiai funkciója. Ez már nagyon régóta ismert, amit bizonyít egy másik olasz mondás 1777-ből: „Allevato con la scotta il dottore e in bancarotta.” – „Ha mindenki tejsavón nőne fel, az orvosok csődbe jutnának.” Ez a jó hír! A rossz

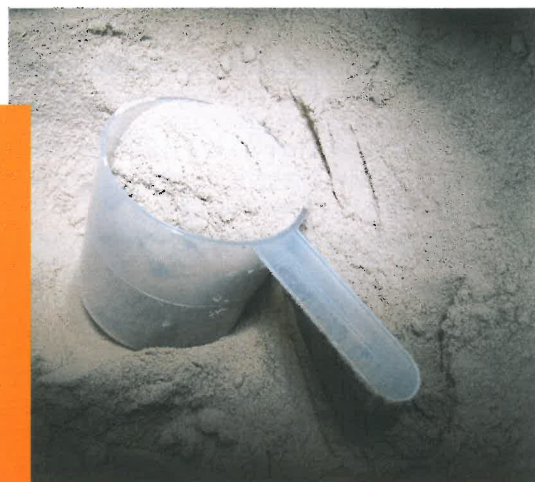
hír pedig az – ami az élelmiszeripari folyamatokban tájékozottaknak biztosan nem számít újdonságnak – hogy a minőségi tejsavófehérje-gyártás költségei magasak és emelkedőben vannak. Ahhoz, hogy megértsük ennek a mértékét, érdemes áttekinteni, hogyan is jut el a tejsavófehérje a tejgazdaságokból a shakerekbe.

A tejsavófehérje árát elsődlegesen meghatározó tényező magának a tejnek az ára. A tejsavófehérjét teljes tejből vonják ki. Világszerte egyre nagyobb a kereslet a tej iránt, különösen az olyan nagy országokban, mint Kína vagy Oroszország, éppen ezért még az amerikai tejgazdaságok jó része is inkább ezekre a piacokra termel. A bővülő kereslet felnyomja a tej árát. A tej egy része a sajt készítő üzemekhez kerül, további feldolgozásra, majd a tejsavó ezekben az üzemekben kerül „leválasztásra” a tej többi részéről. A tejet a sajt készítőkhöz jellemzően tartálykocsikkal szállítják. Itt jön be a következő ártényező a képbe: az üzemanyagárak. Ha az üzemanyagárak emelkednek, a sajtgyártás és ezen keresztül a tejsavófehérje-gyártás költségei is nőnek. A magasabb költségek természetesen a fogyasztói árban is megjelennek.

Miután a tej megérkezik a sajt-készítő üzembe, ott azt alaposan megvizsgálják, és ha a minőségét megfelelőnek találják, hűtőtartályokba pumpálják. Ezután következik a pasztörizálás, amely egyfajta hőkezelés a veszélyes baktériumok elpusztítására. A tejet a pasztörizálás után visszahűtik és megkezdhető a sajtgyártási folyamat. A sajt fehérjetartalmát túlnyomórészt a kazein adja, ami a teljes tejfehérjének hozzávetőlegesen a 80 százalékát teszi ki. Egészen a közelmúltig a tejsavó további feldolgozását a tejfeldolgozó cégek nem tartották gazdaságosnak. Így ez a folyékony tejsavó, annak ismert hasznos tulajdonságai ellenére, gyakran kiöntésre került. Mára ez gyökeresen megváltozott. Már a komolyabb sajtgyártó cégek is felismerték a tejsavóban rejlő előnyöket és felvették tevékenységi körükbe a tejsavó-feldolgozást. A tejből kivont tejsavó tehát tovább folytatja útját, és elkezdődik az a szűrési folyamat, aminek a végterméke az a turmix, amit annyira szeretünk.

A tejsavó-permeátumnak, ami a sajtgyártás során kivonásra kerül, csak 15 százaléka tejsavófehérje. A többi lényegében tejcukor (laktóz) és zsír.

A cukor és a zsír eltávolításához a tejsavót szűrési folyamatok sorozatán kell átvezetni. Ezt hívják ultraszűrésnek. Ez a szűrési folyamat egészen a 80 százalékos fehérjetartalom eléréséig tart, és eredményeképp megkaphatjuk az ún. tejsavófehérje koncentrátumot. A másik lehetőség, hogy a szűrési sorozat folytatása, amivel elérjük a tejsavófehérje izolátumot, a



proteinek „non plus ultra”-ját. A folyamat azonban, aminek során további cukor és zsír kerül eltávolításra, és 90 vagy annál is magasabb fehérje-százalékkal rendelkező terméket kapunk kézhez, költséges, mert a tejsavófehérje izolátum előállítása mindenképpen mikroszűrést igényel, és az ehhez használt membránok drágák és gyakran kell cserélni őket.

AZ EGYIK LEGNÉPSZERŰBB FEHÉRJE-CSALÁD EURÓPÁBAN!



FANTASZTIKUS ÍZEK HATALMAS VÁLASZTÉKA!

100%-BAN ULTRASZŰRT TEJSAVÓFEHÉRJE-KONCENTRÁTUM FEHÉRJEFORRÁSBÓL!
ELLÁTJA A TESTET AZ ÖSSZES SZÜKSÉGES AMINOSAV-TÍPUSSAL!
EXTRA L-GLUTAMINNAL ÉS TAURINNAL! ASZPARTÁM-MENTES!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

Egy másik eljárás az ion-cserélés, ami hasonlóan komplikált és költséges. Ezért drágább az izolátum a koncentrátumnál – és mint láhattuk, már a koncentrátum előállítása sem olcsó mulatság.

Akár koncentrátumról, akár izolátumról van szó, a gyártási folyamat utolsó lépése a porlasztásos szárítás. A folyékony fehérje egy folyadék-porlasztóba kerül, ahol cseppecskékre bomlik. A cseppecskéket forró levegővel fújatják, ami eltávolítja a nedvességet, és a fehérje porrá alakul. A legtöbb minőségi tejsavó-fehérje instantizáláson is keresztül megy, ami jobb oldhatóságot eredményez. A tejsavófehérjeport ezután csomagolják, és megy az étrendkiegészítő- illetve élelmiszeripari cégekhez. Egyre több és több élelmiszerhez adnak tejsavófehérjét, így a nagy élelmiszeripari konglomerátumok válnak a legnagyobb tejsavó-felvásárlókká. Sokkal nagyobb piaci erővel bírnak, mint bármelyik étrendkiegészítő-gyártó cég.

Keresletük a tejsavófehérje iránt, szintén komoly árfelhajtó tényező.

Akik komolyan gondolják az izomépítést, úgy sem fognak lemondani kedvenc étrend-kiegészítőjükről, ha azonban szűkös a költségvetés, jól jöhet minden ötlet, amivel csökkenthetjük az általunk kifizetett árat.

Mindig a lehető legnagyobb kiserelésben vásároljunk!

Adagonként biztosan olcsóbban jövünk ki, még ha egy alkalommal több pénzt hagyunk is ott a boltban. Annak, aki szűkös keretből gazdálkodik, megfontolandó, hogy maradjon a koncentrátumnál, és ne ruházzon be izolátumra. Mindenki kikalkulálhatja magának, hogy a plusz forintjaiért kap-e plusz fehérjét vagy sem, ha koncentrátumról átvált izolátumra. Azonban a koncentrátum több laktózt tartalmaz, tehát a tejcukor-érzékenyeknek valószínűleg az izolátum a jobb választás, ugyanakkor a laktóz javítja számos ásvány és vitamin felszívódási képességét. ■ FM



ALACSONY SZÉNHIDRÁT TARTALMÚ PRÉMIUM FEHÉRJE-CSALÁD EXTRA AMINOSAVAKKAL ÉS ENZIMEKKEL.

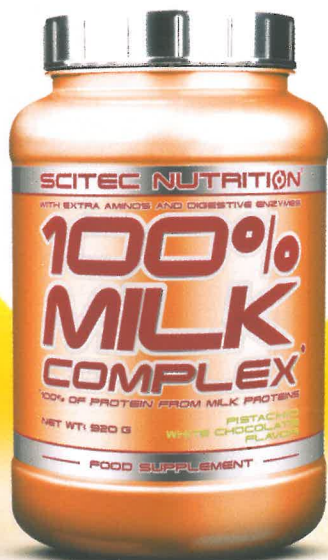


FANTASZTIKUS ÍZEK HATALMAS VÁLASZTÉKA!

100%-BAN ULTRASZÜRT TEJSAVÓFEHÉRJE-KONCENTRÁTUM ÉS TEJSAVÓFEHÉRJE-IZOLÁTUM FEHÉRJEFORRÁSOKBÓL ELLÁTJA A TESTET AZ ÖSSZES SZÜKSÉGES AMINOSAV-TÍPUSAL! MÉG TÖBB EXTRA L-LEUCINNAL, L-GLUTAMINNAL ÉS TAURINNAL! EMESZTŐENZIM-KEVERÉKKEL! ASZPARTÁM-MENTES!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

**KÉNYEZTESD
MAGAD
MINŐSÉGGEL!**



ZSUZSANNA TOLDI

- IFBB FIGURE PRO
- ARNOLD CLASSIC EUROPE 2011
- BODYFITNESS ASSZULTUS BAJNOK
- ARNOLD CLASSIC EUROPE 2012
- BODYFITNESS BAJNOK
- TEAM SCITEC

**100%
MILK
COMPLEX**

TEJSAVÓFEHÉRJE-DOMINÁNS
TEJFEHÉRJE-KEVERÉKI EXTRA
AMINOSAVAKKAL MEGERŐSÍTVE!
EMÉSZTŐENZIMEK
HOZZÁADÁSÁVAL!
KÜLÖNLEGES ÍZEKBEN!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

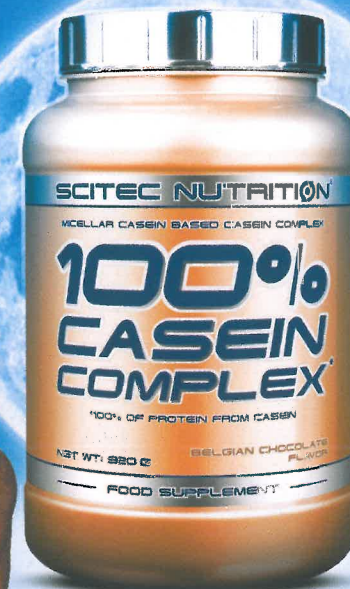
SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

**HOSSZAN TARTÓ
KÉNYEZTETÉS!**

SCOTT DORN

- FITNESS MODEL
- WBFF CENTRAL
US BAJNOK
- TEAM SCITEC USA



**100%
CASEIN
COMPLEX**

MICELLÁRIS KAZEIN-DOMINÁNS KAZEIN FORMULA!
GLUTAMINNAL ÉS TAURINNAL MEGERŐSÍTVE!
EMÉSZTŐENZIMEK HOZZÁADÁSÁVAL!
EGYEDI ÍZKOMBINÁCIÓKBAN!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM



NAGY BETTINA
 • FITNESS MODELL VERSENYVŐ
 • WBPF VILÁGBAJNOK 2011
 • WBPF VILÁGKUPA 2013. 1. HELY
 • TEAM SCITEC

EDZÉSINTENZITÁS- FOKOZÓ TECHNIKÁK SÚLYZÓS EDZÉSHEZ

1. RÉSZ

CSALÓ GYAKORLAT-VÉGREHAJTÁS

A csalás abszolút haladó technikának számít, és a lényege alapvetően a megcélzottan kívül más izmok fejlesztése, illetve a lendület igénybevétele abból a célból, hogy plusz ismétlések végrehajtására és/vagy nagyobb súlyok használatára legyünk képesek. Vannak gyakorlatok, amelyek ideálisak ehhez a technikához; vannak, amelyeknél viszonylag nyugodtan alkalmazható; vannak, amelyeknél nem tanácsos alkalmazni; és ott vannak azok is, amelyeknél a csalás egyenes út a sérüléshez. Íme, a lista!

- **Ideális gyakorlatok a csalásra:** oldalemelés, döntött törzsű oldalemelés, kézisúlyzós bicepszhajlítás, tricepsz-letolás, lábtolás.
- **Jó gyakorlatok a csalásra:** egykezes evezés kézisúlyzóval, Meadows-evezés, kábeles evezés ülve, lehúzás, fej fölé nyomás (váll), bicepszhajlítás rúddal.
- **Rossz gyakorlatok a csalásra:** felhúzás, evezés rúddal, vállvonogatás, vádliemelés állva.
- **Meghívás a sérülésre – csaló végrehajtás esetén:** fekvenyomás, tárogatás, guggolás, Hack-guggolás, lábhajlítás, merev lábú felhúzás, ülő vádliemelés, állig húzás, Scott-pados bicepszhajlítás, tolódzkodás, homlokra engedés, húzózkodás, áthúzás.



SIPŐCZ ÉTU
 • FITNESS MODELL
 • WBPF ÉM EZÜSTÉRMES
 • TEAM SCITEC



CSUHAI JÁNOS

• ARNOLD CLASSIC EUROPE AMATEUR 2013, 2. HELY
• SUPERBODY 2013 OPEN BAJNOK
• TEAM SCITEC

LADDER SETS – LÉTRA-SOROZATOK

Ez a módszer nem tartozik a legismertebb technikák közé. Előnye, hogy biztonságosan alkalmazható bármely gyakorlathoz. Segítőre sincs szükség hozzá.

Lássuk a módszert egy példán keresztül.

- Válasszunk akkora súlyt, amekkorával maximum 10-12 ismétlésre vagyunk képesek, és csináljunk vele 2 ismétlést.
- Pihenjünk 10-15 másodpercet, és csináljunk 3 ismétlést.
- Pihenjünk 10-15 másodpercet, és csináljunk 5 ismétlést.
- Pihenjünk 10-15 másodpercet, és csináljunk 10 ismétlést.

Végig ugyanakkora súlyt használunk (a 10-12 ismétléses maximumunkat) – ellentétben a csökkenő (vetkőztető) sorozatokkal –, ami kiküszöböli azt a problémát, hogy bár jól elfáradunk, esetleg nincs meg az izom-hipertrófiához szükséges ellenállás. A létra-sorozat végére a 10-12 ismétléses maximumunkkal 20 ismétlést végeztünk, amit az tett lehetővé, hogy a 10-15 pihenők alatt a gyors összehúzódásra képes izomrostok energiaforrása (ATP) részlegesen regenerálódott.

POW3RD! KOMPLEX EDZÉS ELŐTTI KONCENTRÁTUM 2.0

ÚJ VERZIÓ! TÖBBFÉLE HATÓANYAG!

KÉT KOMPONENSŰ
„DUALCREATINE” MÁTRIXA
TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTTAN
NÖVELI A TELJESÍTMÉNYT
A NAGY INTENZITÁSÚ
GYAKORLATOKNÁL.*

3 NAGYSZERŰ ÍZBEN:
CSERESZNYE, ALMA, KÖRTE



A POW3RD!
EGY KOMPLEX,
EGYEDI ÖSSZETÉTELŰ
EDZÉS ELŐTTI FORMULA
GONDOSAN VÁLOGATOTT

AKTÍV HATÓANYAGOKKAL.
NEM TUDHATOD IGAZÁN,
MIT ADHAT NEKED,
AMÍG KI NEM PRÓBÁLTAD!
A POW3RD! 2.0 FORMULA HOZZÁJÁRUL AZ
ALÁBBI KEDVEZŐ ÉLETTANI HATÁSOKHOZ:

- FÁRADTSÁG ÉS KIMERÜLTÉG MÉRSEKLÉSE
 - NORMÁL AMINOSAV-SZINTÉZIS
 - AZ IMMUNRENDSZER NORMÁL MŰKÖDÉSE
 - NORMÁL VÉRKEPZÉS
- ASZPARTÁM-MENTES FORMULA!

MÁR KAPHATÓ
TASAKOS-GYŰJTŐDOBOZOS
KISZERELÉSBN IS!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVABBI 200 TERMÉKÜNKET!

*TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT, AZ EURÓPAI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI HIVATAL (EFSA) ÁLTAL ENGEDÉLYEZETT ÁLLÍTÁSOK.
A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLALKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

EDDIE BRACAMONTES

• NPC SUPER-NEHEZSÜLY
• 2013 NPC USA 2. HELY
• TEAM SCITECUSA

MECHANICAL DROP SETS – MECHANIKAI CSÖKKENŐ SOROZATOK

A módszer lényegét talán jobban kifejezné a „mechanikailag könnyülő sorozatok” elnevezés. A hagyományos csökkenő sorozatoktól eltérően, pozitív bukáskor (azaz amikor már nem vagyunk képesek több ismétlésre) nem a súlyt csökkentjük, hanem a fogás vagy a testhelyzetünk (lehetőleg minél kisebb) változtatásával tesszük könnyebbé a gyakorlatot, és képessé magunkat még néhány ismétlés végrehajtására.

Íme, néhány példa a módszerre:

- fekvenyomás szűk fogással
- közepesen szűk fogással – normál fogással
- húzódkodás széles fogással – közepes széles fogással – fordított szűk fogással
- bicepszhajlítás Scott-padon
- állva kalapács fogással – állva normál fogással
- homlokra engedés francia rúddal – homlokra engedés-áthúzás kombó – J-nyomás
- egy speciális formája a módszernek: kéziszűlyözés előreemelés – oldalemelés – döntött törzsű oldalemelés.

BCAA COMPLEX

LEUCIN-DOMINÁNS BCAA AMINO MÁTRIX



TESTED TEMPLOM, VÉRED TÁPLÁLJA, VERITÉKED ÉPÍTI, ÁLDOZZ OLTÁRÁNÁL!

CSUHAI JÁNOS
Arnold Classic Europe
Amateur 2013 2. hely
Superbody 2013 Open bajnok
Team Scitec

További BCAA formulák a
SCITEC NUTRITION kínálatából:



G-BCAA 250 kapszulus kiszerveletben	BCAA 6400 125 és 375 tablettás kiszerveletben	BCAA-X 120 és 330 kapszulus kiszerveletben	BCAA XPRESS alma, limonádé: 700 g ízestelen: 500 g
---	---	--	--

Őrizd a kapukat speciális, leucin-domináns BCAA mátrixunkkal!

Az esszenciális aminosavak szentháromsága:

- ▶ testünk nem képes őket előállítani
- ▶ bevitelük nélkülözhetetlen
- ▶ testépítők számára a leucin kiemelkedő fontosságú

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

AHOL A KEMÉNYSÉG A TÚLÉLÉS KULCSA

„Egy igazi katona képes kitartóan és keményen harcolni egyetlen kis színes szalagért.”

- Bonaparte Napóleon -

Mindannyian tudjuk, hogy az esztétikai jellemzők mellett, az állóképesség növelése, valamint az egészség megőrzése, fenntartása is célnak minősül. A modern edzésprogramok igyekeznek a leginkább hatékony módszereket és táplálkozási jellemzőket vegyítve, gyors és látványos eredményt elérni. Mivel teljesen más célokat kell elérnie egy testépítőnek, mint egy mozgásra vágyó háziasszonynak, értelemszerű, hogy az edzésmódszerek is különbözőek lesznek.

Vannak, azonban akiknél az edzettség, illetve a megfelelő állóképesség nem esztétikai, vagy egészségügyi kérdés, hiszen az életük múlhat azon, hogy meny-

nyire felkészültek. A hivatásos katonák mindennapjainak jelentős részét teszi ki a rájuk váró feladatokra való felkészülés, amely természetesen teljesen más jellegű edzésprogramot tesz szükségessé. Az ő céljuk a túlélés, amelyre a legnagyobb esélyük akkor van, ha saját határaikat is átlépve készülnek fel a legnehezebb megpróbáltatásokra is.

★ A katonák életét leginkább befolyásoló tényezők a tökéletes fizikai, valamint mentális felkészültség biztosítása, melynek érdekében a „civil világ” számára sokszor szokatlan edzésprogramokat kell teljesíteniük. Mivel esetükben az elsődleges szempont a fizikai, szellemi erőnlét szinten tartása, valamint folyamatos fejlesztése, a normál hétköznapi életben végzett edzések nem nyújtanak kellő kihívást. Amíg egy átlagos munkát végző ember számára a napi 30 perces testmozgást már „legendőnek” szokás megjelölni, addig a katonák esetében, ez még bemelegítésnek is



kevés lenne. Természetesen esetükben is hatalmas különbségek vannak, amely főként az egység típusában rejlik. Értelemszerűen egy mélységi felderítő számára teljesen más paraméterek az irányadók, mint egy lövész vagy egy pilóta esetében. A megfelelő állóképesség azonban minden helyzetben elengedhetetlen, hiszen nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy a katonák esetében mindez nem csupán a „szakmai előmenetelt” szolgálja, de sok esetben akár az életüket is megmentheti. Ezt a célt szolgálja a határok folyamatos feszegetése, amely amellott, hogy folyamatos kihívást jelent, nagymértékben képes növelni az emberi állóképességet és a korábban még lehetetlennek tűnt határok átlépése is lehetségessé válik. Ki ne ismerné azt az érzést, amikor az edzőteremben olyan terheléssel dolgozik, amelyet a kezdetekben még megmozdítani sem volt képes és egy csalfa mosoly jelenik meg a száj sarkában, realizálva az elért fejlődést.

★ A katonák esetében a felkészülés, illetve az edzésprogramok teljesen más érvek alapján kerül kialakításra, hiszen a céljaik eléréséhez a „hétköznapi”

mozgásformák, illetve edzésprogramok nem minden esetben passzolnak. Erre tökéletes példát jelent az egyes speciális egységeknél tapasztalható időbeosztás, amely a napi 20 órás edzés mellett, mindössze 4 óra pihenőidőt engedélyez. Mivel a testépítés, illetve hétköznapi sporttevékenységek esetében ez a mutató „cseppet” irracionális lenne, nem meglepő, hogy más területeken is jelentős különbségek mutatkoznak. Míg egy edzőteremben a nagy tömeg és a kidolgozott izomzat mindenképp előnynek számít, addig nagy valószínűséggel sokkalta több hátránya, mint előnye lenne egy katonai tréning során. Ez természetesen nagyban köszönhető a modern kor által generált változásoknak, hiszen kétségtelen, hogy a lőpor harcászati alkalmazása előtt teljesen más szempontok voltak az irányadók ezen a területen. Abban az időben amikor a lovagok 100 kilónál is nehezebb páncélzatban harcoltak, vagy éppen 30 kilós kardokat emelgettek, minden bizonnyal nagy erénynek számított a kiemelkedően nagy erő és tömeg. A feljegyzések szerint a katonai kiképzés, illetve az alkalmazott edzésmódszerek jelentősen eltértek az elmúlt évszázadoknak, azonban vannak

olyan egyetemes értékek, amelyek időtlenek és szinte semmit sem változtak az emberi történelemben. Természetesen a legalapvetőbb a bajtársiasság elve, hiszen a katonák a harcművészek csupán egymásra támaszkodhatnak és a túlélés alapfeltétele, hogy mindenki odafigyeljen a másira. Ennek érdekében a kiképzést vezető tisztek már az első perctől kezdve nagy hangsúlyt fektetnek arra, hogy folyamatosan terheljék a katonákat, nem egyszer teremtve olyan helyzeteket, ahol azok egymásra vannak utalva, emellett jól tudják, hogy kevés erősebb közösségformáló erő létezik, mint a közös szenvedés megélése.



★ Az egyik, ha nem a legismertebb edzés módszer a calisthenic, más néven saját testsúlyos edzés művészete, amely évezredek óta a testépítés, illetve az állóképesség elhagyhatatlan kísérője. Mivel már az ókorban is nagy hangsúlyt fektettek a katonák szellemi és fizikai állapotára, nem meglepő, ha a fennmaradt emlékek tanúsága szerint kidolgozott testfelépítés és látványos izomzat jellemezte a katonákat. A saját testsúlyos edzés számtalan előnye

mellett lehetőséget biztosít arra, hogy helyszíntől és segédeszközöktől függetlenül tudjanak kellő figyelmet fordítani a megfelelő edzettség fenntartására. Természetesen ez könnyedén bővíthető, nehezíthető annak függvényében, hogy milyen célt szeretnének elérni az edzésekkel. A legismertebb módszerek a katonák esetében a felszerelés súlyával való terhelés, illetve a társak súlyának cipelése, hordozása, amelyek jelentős mértékben nehezítik meg a megszokott gyakorlatokat. Érdemes belegondolni abba, hogy milyen érzés lehet erőltetett menetben haladni 50 km-en keresztül, miközben a saját testsúlyunk mellett egy

30 kilós felszerelés is terheli a szervezetünket. Mivel teljesen más jellegű megterhelésről van szó, ezért nehéz lenne a hétköznapi, edzőteremben végzett „munkával” összehasonlítani, de az nyilvánvaló, hogy nem kevés kitartást és akarat-erőt kíván az ilyen jellegű feladatok kivitelezése.

★ A katonák esetében ugyanakkor más területek élveznek prioritást, hiszen a súlyokkal való erősítés nem kínál megoldást minden, rájuk leselkedő kihívás-

ra. Igaz, a „hétköznapi edzés” során is nagy hangsúlyt kapnak olyan területek, mint az inak, illetve ízületek, azonban a katonák esetében a főbb gyakorlatok a kardió, valamint az erőnlét fokozására irányulnak. A kiképzések gyakori vendége az úszás, futás, felülés, vagy éppen guggolás, mindazonáltal olyan körülmények között, illetve intenzitással, amely a normál edzőtermi megterhelés sokszorosát jelenti. Úszás esetén például, szinte „alapvető elvárás”, hogy a

CEDRIC MCMILLAN SIGNATURE STACK

CEDRIC MCMILLAN

IFBB PRO
FIBO POWER PRO 2013 BAJNOK
NEW YORK PRO 2012 BAJNOK
TEAM SCITEC USA



MULTI PRO PLUS

OAT 'N' WHEY

100% MILK COMPLEX

VITARGO!

Profi szinten a megengedett hibahatár minimális. Igaz ez a szénhidrátbevitelre is. Éppen ezért része a Vitargo® annyi profi testépítő étrend-kiegészítő stack-jének. Cedric a minőségi makro- illetve mikrotápanyag-bevitelre helyezi a hangsúlyt. Marad az alapoknál, viszont a legmagasabb minőségre törekszik.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM



katonák bakancsban és teljes ruházatban tegyék meg a kiszabott távolságot, amely egyértelműen annak érdekében történik, hogy lemodellezzék a várható harctéri megpróbáltatásokat. Nehéz elképzelni, ahogy a katonák egy golyózápor közepén sztoikus nyugalommal strandpapucsra és bermudára váltanak, mielőtt „csobbanának egyet”, nemde? A fekvőtámaszok szinte napi vendégek, igaz, olyan mennyiségben, hogy a legtörelmesebb ember számára is nem kívánt látogatóknak számítanak egy idő után. Beszédes adat, hogy a magyar hadsereg kötelékében is léteznek olyan képzési programok ahol hozzávetőlegesen 30 nap alatt, közel 10.000 fekvőtámaszt kell elvégeznie a résztvevőknek. No persze akkor még nem beszéltünk a felülések számáról, valamint az egyéb megterhelésekről, amelyek között nem ritka az 50-60 km-es menetgyakorlat teljes felszerelésben. Joggal hihetnénk azt, hogy ilyen megterhelés különösen sok pihenést igényel, hiszen köztudomású, hogy az izomzat pihenés közben regenerálódik és növekszik, azonban a katonák világában nem a szépen kidolgozott felsőtest az elsődleges

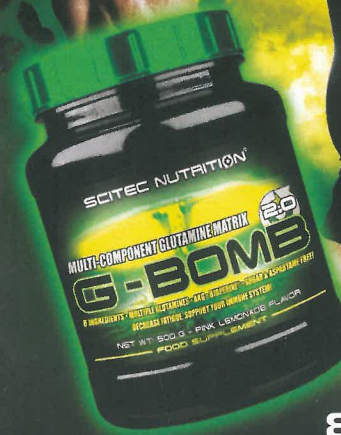
szempont. Sőt. Nem ritka, hogy olyan mértékű megterhelésnek vannak kitéve, amely már az ájulásig hajszoja a szervezetüket, miközben az alvás luxusát kevés alkalmuk van megélni. A világ más tájain kialakított edzésprogramok sok ponton különböznek a magyar gyakorlattól, azonban egységesen kijelenthető, hogy emberpróbáló feladatok sorozatával kell szembenéznie annak, aki erre a hivatásra adja a fejét. A kihívás súlyát jól mutatja az a tény, hogy sok esetben, mindössze a résztvevők 5-10%-a képes sikerrel teljesíteni a feladatokat, amely azonban kivételes harcértékű alakulatok létrehozását teszi lehetővé.

★ A has, illetve a láb megerősítése ugyanolyan fontos, mint a nagyfokú teherbírás, vagy az extrém körülmények között végzett gyakorlatozás. Ennek érdekében természetesen folyamatos megterhelés szükséges, amely szakértői vélemények szerint váltott intenzitású ismétlésekkel a leginkább hatékony. Persze naivitás lenne azt gondolnunk, hogy 10, illetve 12-es ismétlésekről lenne szó, hiszen a katonák életét a váratlan helyze-

G-BOMB 2.0

**TÖBB
KOMPONENSŰ
GLUTAMIN
MÁTRIX**

**3 TÖKÉLETESÍTETT
NAGYSZERŰ ÍZ!**



8 HATÓANYAG!
BIOPERINE®! · CUKOR- ÉS ASZPARTÁM-MENTES! · CSÖKKENTI A KIMERÜLTSEGET,
TÁMOGATJA AZ IMMUNRENDSZERT!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

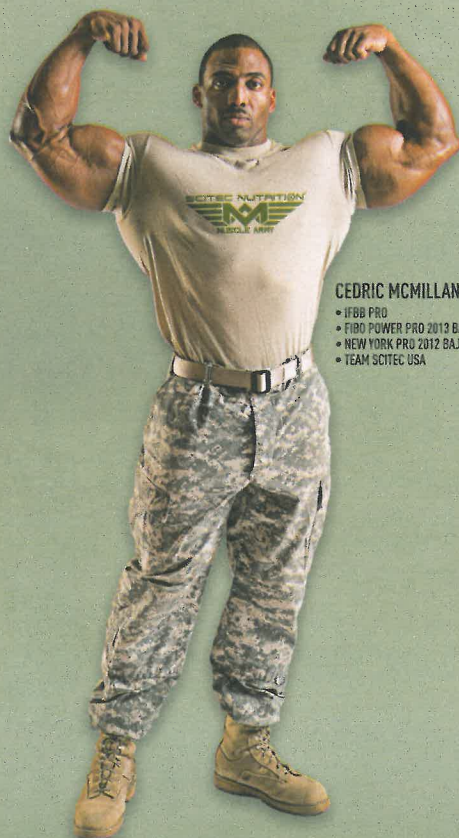
KATHI BELA
• TESTPÍTŐ WABBA VILÁGBAJNOK
• LEGJOBB IPF FEKVŐNYOMÓ
• VESZÉNYZŐ MAGYARORSZÁGON
• IPF EURÓPA-BAJNOK FEKVŐNYOMÓ
• PROFI VILÁGBAJNOK FEKVŐNYOMÓ
• TEAM SCITEC

tekre való felkészülés jellemzi, amelynek az egyre jobb és hatékonyabb teljesítmény elérése a célja. A feladatok típusa változatos megterhelést tesz lehetővé, melynek köszönhetően a szervezet alkalmazkodik a folytonos megterheléshez. Jól szemlélteti mindezt, hogy egy 3 hetes kiképzés során nem ritka a 10-15kg-os súlyvesztés sem.

★ Vannak azonban olyan területek, jellemvonások, amelyek a katonák és a „civiliek” körében egyaránt jelen vannak, hiszen egyes tulajdonságok, emberi kvalitások minden helyzetben hasznosnak bizonyulnak. Az eddig leírtakból világosan kitűnik, hogy az emberpróbáló nehézségeket kizárólag erős akaratúval lehet legyűrni, amelynek feltétele a céltudatos gondolkodás és a döntéshozatal képessége, amely harctéri körülmények között még nagyobb kihívást jelent, azonban életek múlhatnak rajta. Azok, akik jelentős életmód-váltáson vannak túl, jól tudják, hogy az önfelegyelem milyen erővel bír azokon a napokon, amikor az ember hajlamos lenne feladni és visszahátrálni a korábban megszokott, „tespedő” hétköznapihoz. Azonban minden egyes apró siker, minden egyes lépés, amit az ember megtesz akkor, amikor már feladni szeretne volna, egy olyan csoda, amely önmagunkkal kapcsolatban mutat rá arra a tényre, hogy fogalmunk sem volt korábban a határainkról. A lehetetlen fogalma új értelmet nyer, amikor valaki 50 kilométert tesz meg egy nehéz menetfelszerelésben, de akkor is, ha valaki 40 év után fogja le azt a súlyfelesleget, amely egész életében megkeserítette a hétköznapiakat és számtalan rossz élményt eredményezett.

Legyen az ember akár katona, akár civil, akár testépítő, akár dolgozó családapa/családanya, egy dolog biztosan igaz lesz rá: minden csak azon múlik, hogy mennyire elszánt. A szellem irányítja a testet és a menetgyakorlat végén hajlamos az

ember ráébredni arra a súlyos tényre, hogy az út felétől bizony, már nem a lábai „vitték tovább”. A korlátok ledöntése és önmagunk, teljesen új perspektívából való megtapasztalása egy olyan utazás, amely magával ragad és nem enged többé. Akár súlyokat emelünk egy edzőteremben, akár farönköt cipelünk egy mocsárban, mindenképp az akarat győzelméről beszélhetünk, amely a legapróbb helyzetekben is megnyilatkozhat és ha megismertük magunkat, bizony számtalan helyzetben tehet a segítségünkre. Miként a katona is az alapos felkészítésnek és a hozzá hasonló társainak köszönheti sokszor az életét, úgy a mindennapi harcmeszőkön megvívott csaták esetében is igaz, hogy „a hátár, a csillagos ég”. ■ FM



CEDRIC MCMILLAN

- IFBB PRO
- FIBO POWER PRO 2013 BAJNOK
- NEW YORK PRO 2012 BAJNOK
- TEAM SCITEC USA



POW3RD! 2.0

KOMPLEX EDZÉS ELŐTTI KONCENTRÁTUM
TÖBB HATÓANYAG!

A POW3RD! EGY KOMPLEX, EGYEDI ÖSSZETÉTELŰ EDZÉS ELŐTTI FORMULA, GONDOSAN VÁLOGATOTT AKTÍV HATÓANYAGOKKAL. NEM TUDHATOD IGAZÁN, MIT ADHAT NEKED, AMÍG KI NEM PRÓBÁLTAD!

KÉT KOMPONENSŰ „DUALCREATINE” MÁTRIXA TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTTAN NÖVELI A TELJESÍTMÉNYT A NAGY INTENZITÁSÚ GYAKORLATOKNÁL.*

A Pow3rd! 2.0 formula hozzájárul az alábbi kedvező élettani hatásokhoz:

- fáradtság és kimerültség mérséklése
- normál aminosav-szintézis
- az immunrendszer normál működése
- normál vérképzés

Aszpartám-mentes! formula!

*Tudományosan bizonyított, az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal (EFSA) által elfogadott állítások. A folsav hozzájárul a normál vérképzéshez, az immunrendszer megfelelő működéséhez, a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez, és részt vesz a normál aminosav szintézisben. A kreatin növeli a fizikai teljesítményt a rövid, sorozatos, nagy intenzitású mozgás során. A termékeket megfelelő edzés- és táplálkozás-programmal együtt javasoljuk alkalmazni.

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!
SCITEC NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

AZ IGAZI ÉLET
A KOMFORTZÓNÁN
TÚL KEZDŐDIK!



A SCITEC NUTRITION® ÚJ TERMÉKCSALÁDJA
WWW.SCITECNUTRITION.COM

SCITEC NUTRITION®
MA
MUSCLE ARMY



Salamon Dia: Sült fehérjegyombócok

Az én kedvenc diétás édességem rendkívül egyszerűen elkészíthető! Tojásfehérjét összekeverek 100 % Milk Complex fehérjeporral (az íz variálható, így mindig változatos marad) majd sütőpapírra kis gombócokat teszek, és mehet is a sütőbe. Amilyen egyszerű, olyan nagyszerű!



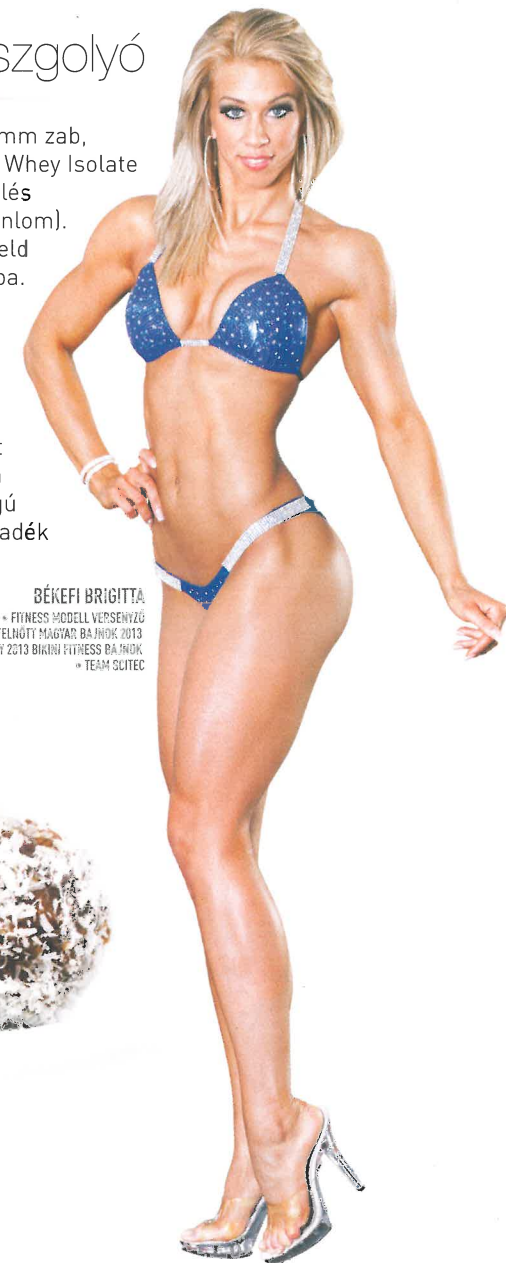
SALAMON DIA
• FITNESS MODEL
• IFBB JUNIOR MAGYAR BAJNOKSÁG 2013 BIKINI FITNESS 1. HELY
• IFBB EUROPA BAJNOKSÁG 2013 JUNIOR BIKINI FITNESS 4. HELY
• TEAM SCITEC

Békefi Brigitta: Proteines-zabos kókuszgolyó

Hozzávalók: 2 nagyobb méretű alma, 150 gramm zab, 100 gramm kókuszreszelék, 45 gramm 100% Whey Isolate (csokis), 3 teáskanál zsírszegény kakaópor, ízlés szerinti mennyiségű édesítő (én a stevia-t ajánlom).
Elkészítés: A két almát hámozd meg, és reszeld le egy nagyobb lyukú sajtreszelővel egy tálkába. A reszelt almához add hozzá az összes többi hozzávalót, kivéve a kókuszreszeléket. Ennek kb. a háromnegyedét öntsd csak bele, mert a végén a maradékba forgatjuk majd meg a golyókat. Ezután gyúrd össze az alapanyagokat, és ha masszává alakult, akkor letakart tetővel tedd be a hűtőbe állni 1 órácskára. Ha az idő letelt, vizes kézzel mogorónyi nagyságú golyókat formázz, és forgasd meg őket a maradék kókuszreszelékben!



BÉKEFI BRIGITTA
• FITNESS MODEL VERSENYZŐ
• IFBB JUNIOR ÉS FELNŐTT MAGYAR BAJNOK 2013
• SUPERBODY 2013 BIKINI FITNESS BAJNOK
• TEAM SCITEC



ZSUPPÁN FANNI
 • FITNESS MODELL VERSENYZŐ
 • 2007. ÉV VILÁGHAJÓRÁSA 2011. 3. HELY
 • TEAM SCITEC

Zsuppán Fanni: Kókuszos-csokis muffin

Hozzávalók: 1,5 dl mandula/zab/szója tej, 6 dkg (2 mérőkanál) 100% Whey Protein Professional csokis-kókuszos, 5 dkg kókuszreszelék, 6 dkg nyírfacukor v. egyéb édesítő, 4 dkg kókuszliszt, 2 csapott evőkanál sütőpor, 1 (nagy) enyhén felvert tojás, 1 nagy evőkanál Holland Kakaópor
 Elkészítés: A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A formákat muffin papírral kibéleljük. A tejet és a nyírfacukrot felforraljuk, majd félretesszük. Egy tálban összekeverjük a fehérjeport, a kókuszt, a lisztet, a kakaóport és a sütőport, hozzáadjuk az édes tejet (lehet, hogy picit több folyadékra lesz szükség) végül a felvert tojást is. Ezt a folyékony masszát beletöltjük a formákba (csak 2/3-ig!), és kb. 20 perc alatt készre sütjük.



TOLDI ZSUZSANNA SIGNATURE STACK

TOLDI ZSUZSANNA

IFBB FIGURE PRO
 ARNOLD CLASSIC EUROPE 2013 BODYFITNESS ABSZOLÚT BAJNOK
 ARNOLD CLASSIC EUROPE 2012 BODYFITNESS BAJNOK
 TEAM SCITEC



REVEX-16

100% WHEY PROTEIN
 PROFESSIONAL

S-FACTOR

HERBAL
 W-X

A Revex-16 már önmagában is rendkívül komplex, viszont az S-Factor és a Herbal W-X hozzáadásával a zsírfélesleg elleni front még tovább szélesíthető. Zsuzsi rendkívül fontosnak tartja a magas fehérjebevittet a zsírégető programokban. Foszter akar lenni, nem pusztán vékony!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM



DOMOKOS ÁGOTA

- FITNESS MODELL
- WBPF MAGYAR BAJNOK 2012, 2013
- SUPERBODY 2013 HIGH FITNESS 2. HELY
- TEAM SCITEC

Domokos Ágota: Csokis-kókuszos palacsinta

Hozzávalók: 1 tojássárgája, 3 tojásfehérje,
45 g 100 % Casein Complex, édesítő,
pici kókusz tej, kókuszszír a sütéshez.
Töltelék: 1/2 adag csokis 100% Casein
Complex, picit kókuszreszelék, picit víz



NAGY BETTINA SIGNATURE STACK

NAGY BETTINA

WBPF FITNESS MODELL VILÁGBAJNOK
WBPF VILÁGKUPA 2013 1. HELY
TEAM SCITEC



REVEX-16

MEGA DAILY
ONE PLUS

FOURSTAR PROTEIN

MEGA
CARNI-X

OMEGA 3

Bettinek nagyon bevált a Revex-16 összetétele, ezért továbbra sem hajlandó azt mással helyettesíteni!
Nagy Bettina osztja azt a diétás elvet, hogy a testzsír-csökkentő programban kulcsfontossággal bír a magas fehérjebevitel illetve a létfontosságú vitaminok/ásványi anyagok/esszenciális zsírsavak biztosítása. A komplex testsúly kontroll formula, kiegészítve a karnitinnel, pedig az összes ilyen célú népszerű, de legális hatóanyagot felvonultatja.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

Bodó Dóri: Protein Puding

Az egyik kedvenc diétás édesség receptem az Anabolic Whey-ből készített puding, mely pár perc alatt elkészíthető és nagyon finom.

Hozzávalók: 2 mérőkanál Anabolic Whey (csoki, vanília, eper, banán és csoki-mogyoró ízekben kapható), 4 dl víz, esetleg tej, fél tasak zselatin fix (főzés nélküli zselatin).

Elkészítés: Az Anabolic Whey fehérjét jó alaposan összekeverjük vízzel vagy tejjel egy shakerben, majd az elkészített fehérjeturmixba szép lassan botmixeres keverés mellett beleöntjük a fél tasak zselatin fix-et (10g). Fontos ügyelni a csomómentes elkeverésre, különben nagyon darabos lesz. Miután elkészült a csomómentesre elkevert zselatinos protein turmix, öntsük át

a masszát egy pudingos tálba és tegyük be a hűtőszekrénybe 15-20 percre. Ennyi idő alatt a zselatin fix hatására a turmix puding állagúra dermed és máris fogyasztható! Azért fontos, hogy Anabolic Whey-t használjunk, mert ez a fehérje krémes állagú, amit remekül összefog a Zselatin Fix! Különböző praktikákkal tovább lehet ízesíteni: például vaníliás íz esetén nagyon jól passzol hozzá a tetejére szórt fahéj. Ez még nem befolyásolja a desszert diétás mivoltát, sőt segít a vércukorszint szabályzásban. Ha valakinek nem annyira szigorú a diétája, akkor lehet ízesíteni a tetejére fújt kis adag diétás tejszínhabbal, vagy különböző gyümölcsökkel.

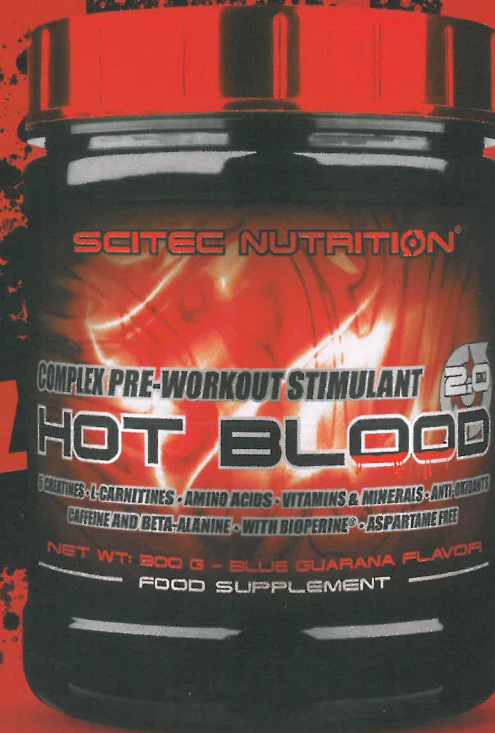
Az elkészített puding teljes mértékben megfelel a diétás elvárásoknak, még akár versenyfelkészülés alatt is, ha vízzel készül. 1 adagban (ha vízzel készült) 43 g fehérje, 3 g zsír és 7,6 g szénhidrát található, amiből a cukor mindössze 4g. A Zselatin Fix egyáltalán nem tartalmaz hízoló dolgokat.



BODÓ DÓRI
* FITNESS MODEL
* TEAM SCITEC



HOT^{2.0} BLOOD



ÚJ ÍZ **HOT BLOOD** **BLUE GUARANA**

5-FÉLE KREATIN
BÉTA-ALANIN
L-KARNITINEK
AMINOSAVAK
KOFFEIN
VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK
BIOPERINE®-NEL

**KOMPLEX
EDZÉS ELŐTTI
STIMULÁNS**

**24
AKTÍV
HATÓANYAG!**

A HOT BLOOD KOMPLEX EDZÉS ELŐTTI FORMULÁNK UGY LETT ÖSSZEÁLLÍTVA, HOGY TÁMOGASSA TESTEDET FIZIKAI IGENYBEVETEL ESETÉN, KÜLÖNÖSEN NAGY INTENZITÁSÚ EDZÉS SORÁN!

AZ ÖTKOMPONENSŰ MULTI-KREATIN MÁTRIXUNK TARTALMAZZA – TÖBBEK KÖZÖTT – AZ EGYIK LEGTÖBBET KUTATOTT KREATIN TÍPUS! AZ ILYEN DOZISBAN ALKALMAZOTT KREATIN TUDOMÁNYOSAN IGAZOLTAN FOKOZZA A TELJESÍTMÉNYT A SOROZATOS, RÖVID IDEIG TARTÓ ROBBANÉKONY EROKIFEJTÉSEKKEK JÁRÓ, NAGY INTENZITÁSÚ GYAKORLATOK VÉGZÉSENEL, MINT AMILYEN PÉLDÁUL A SÜLYZOS EDZÉS!

ASZPARTÁM-MENTES FORMULA!

*TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT, AZ EURÓPAI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI HIVATAL (EFSA) ÁLTAL ELFOGADOTT ÁLLÍTÁSOK. A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

ZSUZSANNA TOLDI

• FBB FIGURE PRO
• ARNOLD CLASSIC EUROPE 2013
BODYFITNESS ABSZOLUT BAJNOK
• ARNOLD CLASSIC EUROPE 2012
BODYFITNESS BAJNOK
• TEAM SCITEC

STIMULÁNS TESTSÚLY ÉS TESTZSÍR MENEDZSMENT KOMPLEX

16 AKTÍV HATÓANYAG!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

**Komplex formula resveratrol +
quercetin kombinációval!**

Garcinia cambogia + zöld tea kivonat!

**Krómmal, ami hozzájárul a normál
makrotápanyag-anyagcseréhez
és a normál vércukorszint
fenntartásához!***

**Testépítő versenyzőknek és
nem versenyző sportolóknak
egyenként!**



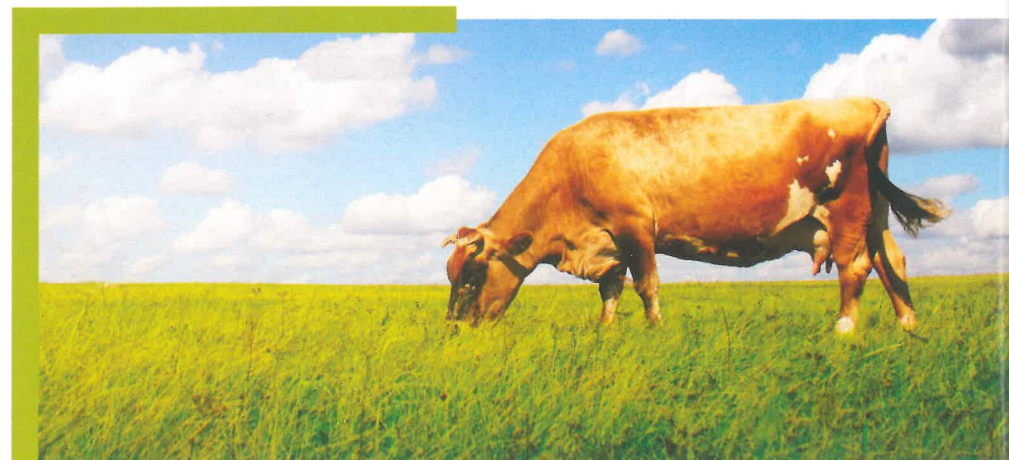
*TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT, AZ EURÓPAI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI HIVATAL (EFSA) ÁLTAL ELFOGADOTT ÁLLÍTÁSOK.
A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

MARHASÁG

Az egészséges táplálkozás kapcsán megfogalmazott álláspontok, egyre inkább kezdik elveszíteni „kőbe vésett” hiedelmeiket és a modern, tudományos vizsgálatoknak hála, letisztázódni látszanak. Még egy évtizeddel ezelőtt is mindenki úgy tekintett a vörös húsvokra, mint amelyek káros hatással vannak a szervezetre és minden helyzetben előnyösebb döntésnek számít fehér húst választani.

Nos, itt az ideje tisztába tenni a dolgokat, mivel az aktuális eredmények egészen más képet festenek a túlmisztifikált vörös húsvokról, amely főként a marhahús esetében érezteti hatását. Ledőlni látszanak azok a falak, melyet e köré a kiváló tápanyagforrás köré épültek és melyekre az áltudományos hisztériakeltés oly sok stoptáblát festett az elmúlt években. A marhahús megkezdte diadalútját az egészséges táplálkozást preferáló tábor felé és jól tudjuk, hogy milyen lenne az az ember, aki nem szeretné tudni az igazságot... Kezdjünk is bele!

Elsőként lássuk azokat az érveket, amelyek oly sokáig elriasztották a tudatos táplálkozás híveit az ízletes marhahústól. Gyakran hallható félígazság, hogy a marhahús fogyasztása káros hatással van az egészségre, hiszen magas a zsírtartalma. Noha abban az esetben, ha az állatok teljes testét vesszük figyelembe, a szarvasmarha valóban magas zsírtartalommal bír, a kereskedelmi forgalomba kerülő részek esetén ez az arány olyannyira kiegyenlítődni látszik, hogy gyakorlatilag nem tapasztalható lényegi eltérés a marhahús és egyéb húsfajták között.



Természetesen ez nagymértékben függ attól, hogy mely testrészeket vesszük figyelembe, de beszédes adat, hogy az alacsony zsírtartalmáról ismert csirkemell esetében már jóval magasabb zsírtartalommal kell szervezetünknek szembenéznie, amennyiben ahhoz a szárnyas bőrét is elfogyasztjuk. Jelentős különbség mutatható ki a marhahús tápértékében, amennyiben a különféle tartásmódokat vesszük figyelembe, hiszen a biogazdálkodás keretein belül nevelt, majd értékesített marhahúsban az omega-3 zsírsavak aránya a kétszerese a „normál” értéknek. A legfontosabb félígazság ugyanakkor annak kijelentése, hogy a marhahús jelentősen több zsírt tartalmazna egyéb húsvoknál, hiszen ezt az arányt sokkalta inkább az adott testrészek megválasztása befolyásolja, mintsem a hús forrása.

A marhahúst ellenzők másik kedvelt vesszőparipája annak koleszterinszintjével riogatni, amely szintén új megvilágításba került. Elsőként is fontos leszögeznünk, hogy az emberi szervezet csupán 24%-ban nyeri a koleszterint a felvett táplálékból, 76%-ban ön maga állítja

elő. A táplálékkal bevitt mennyiségnek is csak átlagosan 40%-át veszi fel, a maradék 60% a bélvár segítségével kiürül a szervezetből. A koleszterin rémképe ugyanakkor stabilan tartja magát a köztudatban, annak ellenére, hogy egy létfontosságú anyag, amely szerepet játszik az anyagcsere-folyamatokban, nélkülözhetetlen alapanyaga a nemi hormonoknak, epesavaknak, illetve hozzájárul az egészséges sejtmembránok kialakításához is. A túlságosan alacsony koleszterinszint ugyanakkor hasonlóan egészségtelen hatásokat generál, mint a túlzottan magas arányok, hiszen tudományosan igazolt, hogy míg a magas koleszterinszint növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések arányát, addig az optimálisnál alacsonyabb koleszterinszint esetén megnövekszik a rák és egyéb megbetegedések aránya. (Cheeke 1993). Ebből is jól látható, hogy hangsúly elsősorban a tudatos életvezetésen van, mintsem egyes húsfajták démonizálásában.

A marhahús ugyanakkor egy elég széles spektrumban értékelhető, ugyanis jelentős eltérések tapasztalhatóak,



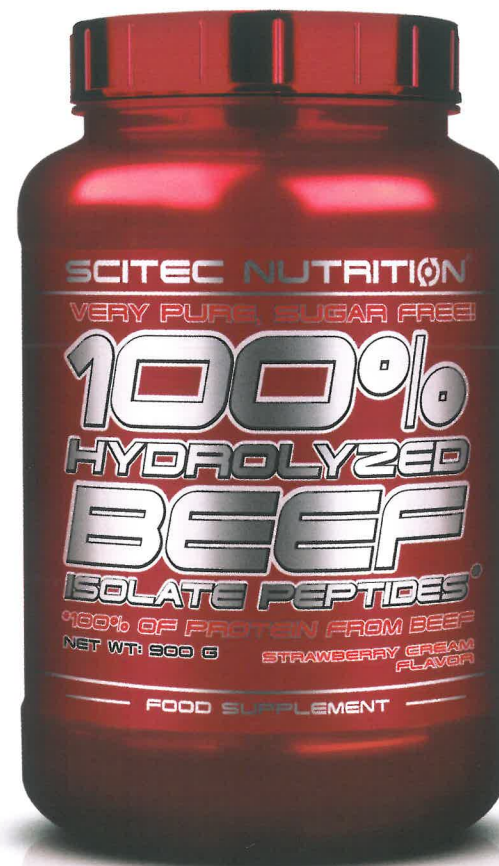
mind az állattartás, mind a feldolgozás területén. Az teljes nyugalommal kijelenthető, hogy a marhahús, illetve a vadhúsok jóval egészségesebbek a vörös húsok világában, mint a sertéshús. Nagy szerep jut ugyanakkor az állattartásnak, hiszen a hús minőségét nagyban befolyásolja, hogy az állatok milyen körülmények között nevelkednek. Míg a természetes nevelés során az állatok gabonát kapnak, illetve a húsból előfordulhatnak hormon-kiegészítők, antibiotikumok, addig az organikus megoldás során természetes táppal etetik őket, melynek köszönhetően a hús, mentes bármiféle tartósítószerrel, illetve mesterséges színezéktől. Az állatokat nem kezelik sem antibiotikumokkal, sem hormonokkal, emellett alkalmuk van a legelésre is. A minőségbeli különbség már ebben az esetben is jól érzékelhető, azonban még jobb megoldásnak számíthat a háztáji tartás, hiszen ebben az esetben az állatokat válogatott, szerves tápszerekkel táplálják, emellett étrendjüket fűvel is kiegészítik, de a

legnagyobb érdeme, hogy az ember pont olyan terméket kap, amelyet szeretne. A leginkább zsírszegény, ugyanakkor omega-3 zsírsavakban gazdag marhahúst azonban a legeltetési állattartás biztosítja, hiszen az állatokat kizárólag legeltetik és általában sem antibiotikumot, sem hormonokat nem kapnak a nevelés során. Természetesen minden formának megvannak a maga érdemei, ezért abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy megválaszthatjuk a számukra leginkább kedvező marhahúst.

A legnagyobb eltérést a feldolgozás során tapasztalhatjuk a marhahús jellemzői között, hiszen a folyamatban olyan adalékanyagokkal „gazdagodik”, amelyet szerencsésebb elkerülni és saját magunknak elkészíteni a kívánt ételt. Egyrészt a feldolgozott marhahús átlagosan több kalóriát tartalmaz, mint nyers állapotában, emellett kevesebb benne a fehérje, a vas és koleszterin. Az igazi probléma azonban még ennél is radikálisabb különbséget mutat.

PRÉMIUM ÍZVILÁG, MAGAS FEHÉRJETARTALOM,
KÖNNYŰ EMÉSZTHETŐSÉG!

100% HYDROLYZED BEEF ISOLATE PEPTIDES*



NAGYON TISZTA, CUKORMENTES!

*100%-BAN MARHAFEHÉRJÉBŐL • 83%-OS FEHÉRJETARTALOMMAL • MARHA PEPTID FEHÉRJE • ELLÁTJA A TESTET AZ ÖSSZES SZÜKSÉGES AMINOSAV-TÍPUSSAL! • ENZIMATIKUSAN HIDROLIZÁLT („ELŐEMÉSZTETT”) NEM TARTALMAZ TEJ- ÉS SZŐJAFEHÉRJÉKET! • HOZZÁADOTT KREATIN NÉLKÜL! ASZPARTAM-MENTES!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKE!

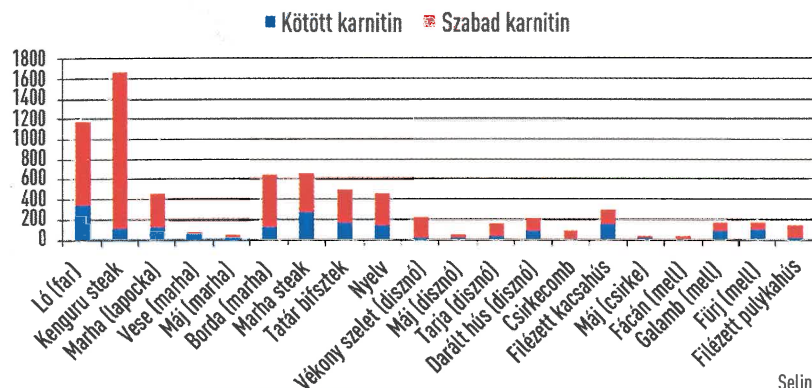
SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

A tápanyagok csökkenése mellett, közel négyszer annyi sóval találkozhatunk a feldolgozott marhahúsból, valamint átlagosan 40%-al magasabb a tartósítószer jelenléte is. Köztudomású, hogy a túlzott mértékű sóbevitel káros hatást gyakorol a szervezetre, hiszen megemeli a vérnyomást, ezáltal fokozza a szívinfarktus kockázatát. A feldolgozás során ételekhez adott ízfokozók, színezékek és egyéb adalékanyagok bevitel szintén nem számít szerencsés döntésnek, ezért igyekezzünk tudatosan kiválasztani a megfelelő marhahúst, amelyet saját magunk készítsünk el. Ezzel az eljárással biztosítható, hogy ez a kiváló tápanyag-forrás csakis pozitív hatásait fejtsse ki szervezetünkre.

A marhahús jelentősége az egészséges táplálkozásban olyannyira indokolt, hogy mára nyilvánvaló tényként jelenthetjük ki, miszerint az egyik legegészségesebb húsfajtának számít. Amint azt korábban is említettük, a vörös húsok között jelentős különbségek tapasztalhatóak, így nem meglepő, hogy a sovány marhahús megközelítőleg 20 százalékkal tartalmaz kevesebb zsírt, mint a sovány disznóhús.

Külön ki kell emelnünk, hogy a marhahúsban található fehérjék jóval kedvezőbb arányban biztosítják a szervezet számára fontos esszenciális zsírsavakat. Amellett, hogy kimagasló fehérjetartalmának köszönhetően kiváló kiegészítője a tudatos táplálkozásnak, nélkülözhetetlen tápanyagok, vitaminok és ásványi anyagok egész sorát vonultatja fel. A marhahús bővelkedik vasban, foszforban, káliumban, illetve B-12 vitamintartalma is jelentős. Megtalálható benne emellett a klór, a cink, illetve nagymértékben tartalmaz omega-3 zsírsavakat is. Külön ki kell emelni, hogy aminosavakban gazdag, illetve tartalmaz hisztidint, amelynek fontos szerep jut a sejtek növekedésében, illetve újjáépítésében, emellett segíti a központi idegrendszer működését. Kevés olyan hústerméket tudnánk felsorolni, amely ilyen kedvező hatást gyakorol az említett területekre, ezért jól látható, hogy egy igazán kivételes felismerést tudhatunk magunkénak amennyiben más szemmel tekintünk a marhahúsra. Fontos még megemlítenünk a marhahús kapcsán a konjugált linolsav (CLA) szerepét, amely emellett, hogy antioxidáns, immunrendszert erősítő hatásáról ismert.

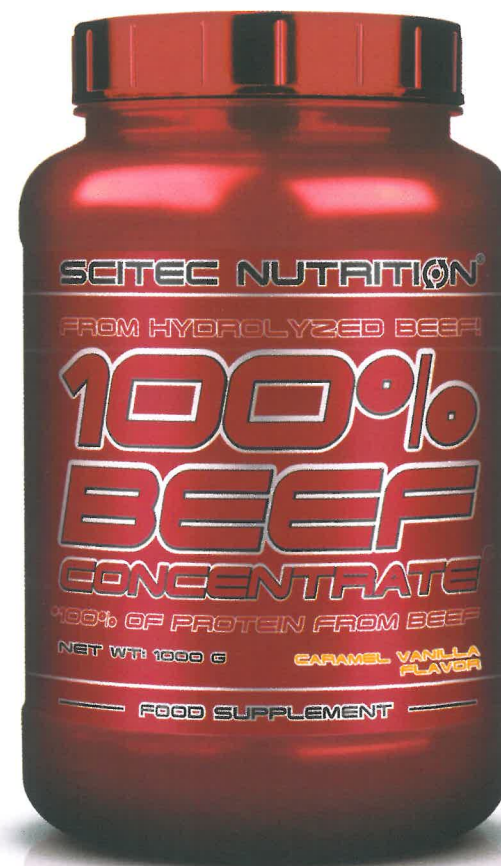
Szabad és kötött (észterezett) karnitin tartalom, különböző húspari termékek esetében (mg/kg-ban)



Seline. 2007

PRÉMIUM ÍZVILÁGÚ KRÉMES ÉLMÉNY
EGY IGAZI TESTÉPÍTŐ FEHÉRJEFORRÁSBÓL!

100% BEEF CONCENTRATE*



HIDROLIZÁLT MARHA FEHÉRJÉBŐL!

*100%-BAN MARHA FEHÉRJÉBŐL • MARHA PEPTID FEHÉRJE • ELLÁTJA A TESTET AZ ÖSSZES SZÜKSÉGES AMINOSAV-TÍPUSSEL • ENZIMATIKUSAN HIDROLIZÁLT („ELŐEMÉSZTETT”) • NEM TARTALMAZ TEJ- ÉS SZÓJAFEHÉRJÉKET! • HOZZÁADOTT KREATIN NÉLKÜL! • ASZPARTAM-MENTES!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

Nem csak, hogy csökkenti az érelmeszesedést, illetve növeli a fehérjebeépülést a szervezetbe, de kiváló hatást gyakorol a csontfejlődésre és gátolja a daganatsejtek növekedését is. Mivel megakadályozza a zsírbeépülést a szövetekbe, illetve fokozza a zsírégetést, közkedvelt zsírsavnak számít azok körében, akik a túlsúlytól szeretnének megszabadulni.

Mindezek fényében teljesen nyilvánvaló, hogy a marhahús szerepét az egészséges táplálkozásban egy teljesen új perspektívába kell helyezzük. Amellett, hogy a korábbi dogmák megdőlni látszanak, egyre több olyan információ kerül napvilágra, amelyek alátámasztják azt a kezdeményezést, miszerint a marhahús tudatos fogyasztása nemhogy veszélyt jelentene, de számos pozitív hatást gyakorol életünkre.

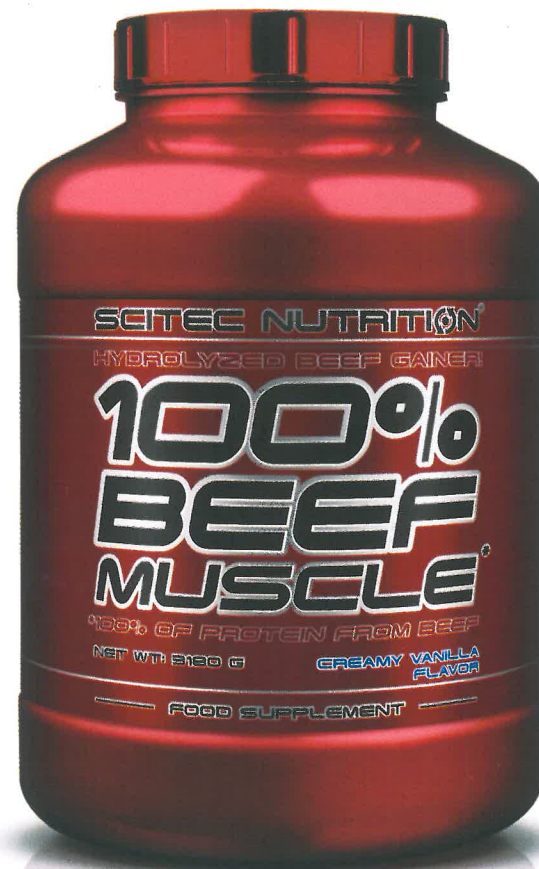
Amellett, hogy tápanyagokban, illetve ásványi anyagokban gazdag, kifejezetten ízletes, így akár a diétákhoz, akár a rendszeres testmozgást végző emberek számára kiváló választás lehet. Természetesen, mint minden élelmiszer esetében, nagy körültekintéssel kell megválasztani, hogy milyen minőségű ételt fogyasztunk el, miként annak is fontos szerepe van, hogy az adott élelmiszert milyen eljárással készítjük el.

Akkor sem kell azonban aggódniuk, ha nem áll rendelkezésükre kiváló minőségű, megbízható forrásból származó marhahús, hiszen a modern tudománynak hála, mára elérhetővé váltak olyan táplálék-kiegészítők, amelyek a nélkülözhetetlen tápanyagok kinyerésével kínálnak reális alternatívát. Erőteljes fizikai megterhelés, illetve tudatos életmódtervezés esetén kiváló megoldás lehet a marhahérje alapú táplálék-kiegészítők használata, hiszen nem kell a hús zsírtartalmára figyelniük, miközben minden, a marhahúsban található értéket bejuttathatunk szervezetünkbe. A választás joga természetesen a miénk, mindössze azt kell figyelembe vennünk, hogy ragaszkodunk-e a marhahúshoz kapcsolható kulináris élvezetekhez, avagy elsősorban tápanyagszükségletünk kiegészítésére szeretnénk figyelmet fordítani.

Összességében kijelenthetjük, hogy a marhahús komoly karrier előtt áll, ahol nem kizárólag a megnyerő ízvilágra éhes ínyencek találják meg számításaikat, de a tudatos táplálkozást, valamint aktív testmozgást végző emberek is új élményekkel gazdagodnak. Mindazok az erények, amelyeket ez a kivételes tápanyagforrás magának tudhat, garancia arra, hogy érdemes újragondolni az egészséges táplálkozásról vallott nézeteinket. ■ FM



100% SCITEC, 100% IZOMTÖMEG, 100% ÍZVILÁG **100% BEEF MUSCLE***



TÖMEGNÖVELŐ HIDROLIZÁLT MARHAFEHÉRJÉVEL

*FEHÉRJETARTALMA 100%-BAN MARHAFEHÉRJÉ • MARHA PEPTID FEHÉRJÉVELI • ELLÁTJA A TESTET AZ ÖSSZES SZÜKSÉGES AMINOSAV-TÍPUSAL • NEM TARTALMAZ TEJ- ÉS SZÓJAFEHÉRJÉKET! • HOZZÁADOTT KREATIN NÉLKÜL! • EXTRA LEUCINNAL MEGERŐSÍTVÉ! • TÖBBFÉLE SZÉNHIDRÁTTAL (TÖBBEK KÖZÖTT WAXY MAIZE-ZEL)! • ASZPARTAM-MENTES!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

CSUHAJ JÁNOS

• ARNOLD CLASSIC EUROPE AMATEUR 2013, 2. HELY
• SUPERBODY 2013 OPEN BAJNOK
• TEAM SCITEC



CSUHAJ JÁNOS

V, MINT VÁLL

Számomra a vállizom, vagyis a delták edzése kiemelt jelentőséggel bír. Egy testépítő fizikumának jellegét nagyban meghatározza ennek az izomcsoportnak a fejlettsége. Ez az az izom, ami először szembetűnik egy sportolón, akár teljesen felöltözve is. Akinek genetikailag széles a vállöve (és viszonylag keskeny a dereka), az nagyon szerencsés, mert könnyen szert tehet látványos V-alakra! A kevésbé szerencsések viszont nagyon sokat javíthatnak a fizikumukon, ha tényleg odateszik magukat a vállédzésben! A vállizom három viszonylag jól elkülöníthető rostkötegre osztható [ezeket szokták „fejeknek” is nevezni, de igazából a vállizomnak nincs három feje].

Megkülönböztetünk tehát elülső, középső (oldalsó) és hátulsó részt. Ezek mindegyikét érdemes külön gyakorlattal megdolgoztatni.

Én általában oldalemeléssel kezdem a váll edzését. Fontosnak tartom, hogy a vállízület jól bemelegedjen, és elegendő vérbőség legyen a vállamban. Ezzel a gyakorlattal ezt nagyszerűen elértem, felkészítem a testem az ezt követő, nagyszúlyos nyomó gyakorlatokhoz. Arról nem is beszélve, hogy az oldalemelés a legjobb gyakorlat az oldalsó (középső) rostköteg edzésére. Nagyon fontos a kis súllyal való bemelegítés! Ne essünk abba a hibába, hogy nekiessünk a nagy súlynak, a váll nagyon sérülékeny testrész! Én három sorozattal szoktam melegíteni, egészen kis súllyal kezdve és így haladva az egyre nagyobb felé. Ilyenkor soha sem számolom az ismétléseket, csak szabályosan és nagyon izoláltan pumpálok, amíg elég vérbőséget nem kap az izom. Ez lehet 20-30 ismétlés is. Ezután végzem el a 3-4 munkasorozatot. Kiválasztok egy akkora súlyt, amivel meg tudok csinálni szabályosan 8-10 ismétlést. Ezt lerakva, egyből ennek a súlynak a 75 százalékaival még 8-10 ismétlés következik, majd az 50 százalékaival megint 8-10. Nálam ez számít egy munkasorozatnak. Ez például konkrét súlyokkal így néz ki: 20kg - 15kg - 10kg.

Az álló oldalemelés után, ülve is végzek 3 sorozatot, akkora súllyal, amivel pont meg tudok csinálni 12-15 ismétlést. Ülve még izoláltabban lehet végezni a gyakorlatot, mert nem tudjuk annyira lendíteni a súlyokat, csak a váll dolgozik.

Az oldalemelés után egy nyomó gyakorlat következik. Ez az elülső részt dolgoztatja meg. Végezhető egykezes súlyzókkal, Smith-gépen, vagy valamilyen jobb vállgépben.



Én a gépeket részesítem előnyben, mert így nagyon oda tudok figyelni az izolációra. Szeretem a független karos gépeket, ilyenkor egyszerre csak egy karral nyomok. A nyomó gyakorlatoknál azért már nyugodtan lehet pakolni a súlyt, de csak addig, amíg 8-12 ismétlés még segítséget nélkül meg, és nem az edzőtárs bicepszek a hátam mögött, miközben próbál segíteni! Én a nyomógyakorlatból 4 munkasorozatot végzek. A váll elülső részére szoktam még előre emelést is végezni, egykezes súlyzókkal vagy francia rúddal. Ebből a gyakorlatból is 3-4 munkasorozatot csinálok.

Ezután a hátsó részt veszem kezelésbe. Erre a területre 2-3-féle gyakorlatot szoktam beiktatni. Itt jöhet a döntött törzsű oldalemelés, a hátsóváll-gép, vagy a kábeles hátsóváll gyakorlat. Ezekben a gyakorlatokban is 3-4 munkasorozatot javasolok végezni. Itt is szoktam „vetkőztetni” a súlyokat.

A válledzést vállvonogatással zárom, ami a trapézizmot fejleszti. Ebben a gyakorlatban elég nagy súlyokat szoktam használni.

Röviden ennyi a válledzésem!
Nem túl bonyolult, de annál hatásosabb!

HETI EDZÉSBEOSZTÁS

Hétfő: mell és vádli

Kedd: hát és has

Szerda: láb

Csütörtök: váll, csuklya és vádli

Péntek: kar és has

Versenyszezonban szombaton is edzek. Ilyenkor általában a gyengébb testrészeimet dolgoztatom meg még egyszer. Ez többnyire lábedzést jelent. A kardiót szeretem reggel letudni.

VÁLLPROGRAM

1. Oldalemelés állva – 3 bemelegítő sorozat + 3 x 10-12 (súlycsökkentéssel)
2. Oldalemelés ülve – 3 x 12
3. Vállból nyomás Smith-gépen vagy vállgépen – 4 x 12
4. Előreemelés két egykezes súlyzóval vagy francia rúddal – 3 x 12
5. Hátsóváll-gép – 4 x 12
6. Döntött törzsű oldalemelés – 4 x 12
7. Vállvonogatás – 4 x 12



AJKA
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8400 Ajka
Eszérvány utca
86-30/460-3227
ajka.scitec@gmail.com
www.ajka.scitec.hu

BAJA
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6600 Baja
Kassai L. u. 12.
86-70/325-9444
biosziga2007@gmail.com

BÉKÉSCSABA
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3600 Békéscsaba
Jókai u. 4/A.
86-20/429-8935
www.bekescsaba.scitec.hu

BIATORVÁDY
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2051 Bátorvagy
Szabadság út 10/A
96-70/633-9998
bta.scitec@gmail.com
www.protein-zhaz.hu

BONYHÁD
MONSTER BODY SHOP
(udvarban)
7150 Bonyhád
Vörösmarty tér 25.
86-20/256-27-80
monsterbodyshop@gmail.com
www.bonyhad.scitec.hu

BUDAÖRS
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Tescó-Budaörs
2340 Budaörs
Kispest u. 1-3.

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Déli pályaudvar, Mátró
faljáról
1013 Budapest
Krisztina krt. 27.
06-70/576-1909
dell.scitec@gmail.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
MAMMUT 1. ÜZLETHÁZ
földszint 1. 010-es iktet
1024 Budapest
Lőrincz u. 2-4.
06-20/676-6911

BUDAPEST
LANG SPORT - SZENTENDREI ÚT
1033 Budapest
Szentendrei út 181.
06-20/227-9661
www.langsport.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
VÖRÖSVÁRI ÚT
(Flórián üzletközpont
mellett)
1038 Budapest
Vörösvári út 3.
06-20/535-4430
shroli@hotmail.com
www.vorosvari.scitec.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
ÜPEST
1042 Budapest
Árpád út 56. (Árpád út -
Kemény útszélánál u. szorok)
06-70/644-3391
www.ujpest.scitec.hu
www.facebook.com/
scitecujpest

BUDAPEST
LANG SPORT - OKTÓBER
1067 Budapest
Teréz krt. 11-13.
06-1/342-1991
www.langsport.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
ARÉNA PLÁZA, FSZ. 007.
1087 Budapest,
Kerepesi út 9.
06-70/506-8784
bodoiml.scitec@gmail.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
CORVIN
1082 Budapest
József krt. 86.
06-1/247-8831
szantalaertasz@gmail.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
LURDY HÁZ
1097 Budapest
Könyves Kálmán krt. 12-14.
06-1/455-1336
www.scitecnutrition.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
BODÓ SPORT DUNAHÁZ
DUNAHÁZ ÜZLETHÁZ 1. em
15-ös üzlet
1093 Budapest, Boráros tér 7.
06-70/512-3030
bodoiml.scitec@gmail.com
www.dunahaz.scitec.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
ALLEE
1117 Budapest
Bercsényi u. 23/B
06-1/787-1555
wildcsori@hotmail.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
ÚJBUDA
1117 Budapest
Hengermalom u. 19-21.
06-30/300-7545
pal.kupeczik45@gmail.com
www.facebook.com/
scitecujbuda

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
LANG SPORT -
DUNA PLÁZA
1138 Budapest
Váci út 178.
06-1/239-3821
www.langsport.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
LANG WEST END
1062 Budapest
Váci út 1-3.
06-1/238-7473
www.langsport.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
BÉKE ÚT
1135 Budapest
Béke út 21-29
06-70/535-2038
www.beke.scitec.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
SUGÁR
1147 Budapest
Sugár Üzletközpont 1.
06-70/598-3025

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
PÓLUS
1154 Budapest
Szenimihályi út 121.
06-1/410-7962
www.scitecnutrition.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
PESTI ÚT
1173 Budapest
Pesti út 39.
06-30/4910-973
gyu73@freemail.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
KÖKI TERMINÁL
1192 Budapest
Halköz Üzletközpont
Vak Bottyán u. 75. A-C Fsz.
06-70/504-9565
www.koki.scitec.hu
www.facebook.com/
ScitecNutritionKoki

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
CSEPEL
1212 Budapest
Kossuth Lajos u. 117.
06-30/445-8017
mate.szasz@gmail.com
www.csepel.scitec.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
CAMPONA
Campona Bevásárlóközpont
1222 Budapest -
Nagyistényi út 37-43.
06-70/249-4441
info@scitecshop.hu
www.scitecshop.hu

CEGLÉD
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2700 Cegléd
Szőlősd út. 1.
36-70/276-0502
ceglad.scitec.hu@gmail.com
www.ceglad.scitec.hu

DABAS
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2370 Dabas
Barócs Béla út 46. B épület
fest. 5 ajtó
06-30/263-0760
scitec.dabas@gmail.com

DEBRECEN
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
LANG SPORT - DEBRECEN
Halköz Üzletközpont
4025 Debrecen
Simanffy utca 4-6
06-52/349-907
langsport.
debrecen@gmail.com
www.langsport.hu

DEBRECEN
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
DEBRECEN PLÁZA
4026 Debrecen
Péterfia út. 18.
06-52/341-485
info@bodytap.hu
www.debrecenplaza.scitec.hu

DEBRECEN
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
4024 Debrecen
Miképcsi út 73/a
(Árport Tesco)
06-30/278-0800
scitec.debrecen@gmail.com

DOROG
REVAI DROGÉRIA
2508 Dorog
Bécsi út 33.
06-29/924-8813
revaidrogeria@gmail.com

DUNAHARASZTI
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2230 Dunaharaszti
Fő út 134.
06-20/317-2327
fitnesspointdunaharaszti@gmail.com
www.dunaharaszti.scitec.hu

DUNAKESZI
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2120 Dunakeszi
58 út 105.
06-70/265-4441
info@scitecshop.hu
www.scitecshop.hu

DUNAÚJVÁROS
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2400 Dunaújváros
Piac tér 2. Szolgálati ház
06-70/248-8855
ciefant@freemail.hu

EGER
LANG SPORT
(Kis Dobb térenél)
3300 Eger
Hubay Károly u. 17/A.
06-70/524-6814
victory4266@freemail.hu

ÉRD
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Pálffy József Múzeum mellett
2030 Érd
Budai út 6.
06-70/341-7819
info@scitecerd.hu
www.scitecerd.hu

ESZTERGOM
REVAI DROGÉRIA
2500 Esztergom
Kossuth Lajos u. 2.
06-20/724-8813
revaidrogeria@gmail.com

GÖDÖLLŐ
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2100 Gödöllő
Petőfi tér 15.
06-30/265-4519
ageless@i-email.hu

GYÖMRŐ
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2230 Gyömrő
Szent István út 40.
06-20/328-4237
www.facebook.com/
gyomrscitec.onli

GYÖNGYÖS
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3200 Gyöngyös
Péter Károly u. 6.
06-30/962-0198
powerball@gmail.hu

GYŐR
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
(BELVÁROS)
9021 Győr
Kisfaludy u. 5.
06-70/587-2768
www.gyor.scitec.hu,
www.facebook.com/
scitecgyor.belvaros
fitnesgyor@gmail.com

GYŐR
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Tesco
9028 Győr
Királyszék u. 23.
06-96-411-676
info@bodytap.hu

GYŐR
POWER SPORT
9023 Győr
Tihanyi Árpád u. 70.
06-70/342-9481
info@powersport.hu
www.powersport.hu,
www.powersport.scitec.hu

GYULA
STREET FITNESS SHOP
5700 Gyula
Vásárhelyi Pál u. 4.
06-20/429-8935
vivatrend@freemail.hu
www.gyula.scitec.hu

HAJDÚSZOBOSZLÓ
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
4200 Hajdúszoboszló
József Áttila út 2-4.
15. számú üzlet
06-30/264-8732
scitecszoboszló@gmail.com

HAJDÚSZOBOSZLÓ
VITALITÁS BIOCENTRUM
4200 Hajdúszoboszló
Hűsök tere 3.
06-30/479-6603
vitalitas.biocentrum@
gmail.com

HEVES
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3060 Heves
Lizsi Ferenc u. 2.
06-30/375-6104
www.heves.scitec.hu

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6800 Hódmezővásárhely
Andrássy út 12.
06-20/442-2274
info@szerviz.hu

JÁSZBERÉNY
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
5100 Jászberény
Kossuth L. u. 9.
06-70/450-2816
www.jaszbereny.scitec.hu

KAPOSVÁR
ODESSA SPORT
7400 Kaposvár
Zárdi u. 19.
06-30/997-9788
odessasport@t-online.hu

KAPUVÁR
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
9350 Kaposvár
Piac tér 1/B
06-20/297-1321
www.facebook.com/scitec.kapuvár

KECSKEMÉT
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
4000 Kecskemét
Hornyák János krt. 4.
06-76/418-018,
06-30/498-8866
kaii.fitness@t-online.hu
www.kecskemeti.scitec.hu

KECSKEMÉT
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
5010 Csop Bevásárlóközpont
Külső Irizator
4000 Kecskemét
Kassai út 2.
06-76/321-758
06-30/397-1453
fitnessvitamin@gmail.com

KESZTHELY
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8360 Keszthely
Bercsényi u. 1/D.
06-30/450-3227
keszthely.scitec@gmail.com
www.keszthely.scitec.hu

KISKÖRÖS
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6200 Kiskörös
Petőfi út 22. sz. 2.
06-70/375-9057
kiskoros.scitec@freemail.hu

KISKUNHALAS
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6400 Kiskunhalas
Mátyás tér 2. sz. 1.
06-77/738-730
www.kiskunhalas.scitec.hu

KISVÁRDA
BODY BUILDING SHOP
4600 Kisvárd
Könyv park 1. sz. 1.
06-76/847-9823
info@bodytop.hu
www.kisvarda.scitec.hu

KOMÁROM
LOKSZER ÜZLET ÉS
BODYSHOP
2900 Komárom
Kalmár kőz. 23.
06-20/927-8829
lokszer2@gmail.com

KOMLÓ
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET -
TESCO
7300 Komló
Kossuth L. u. 54-56.
06-70/217-0221
scitec.komlo@gmail.com
www.komlo.scitec.hu

MÁTÉSZALKA
EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Mátészalka
Külcsy utca 17.
06-30/632-7624

MISKOLC
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3525 Miskolc
Szentpál u. 7.
06-20/988-7252
vitamincentrum@freemail.hu
www.miskolc.scitec.hu

MOHÁCS
KOCSS SPORTBOLT
7700 Mohács
Szabadság u. 22.
06-20/619-3333
kocsissport@gmail.com

**MOSON-
MAGYARÓVÁR**
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
9200 Mosonmagyaróvár
TESCO - Királyhídi u. 42.
06-20/820-9193
www.bobodfitness.hu
www.mosonmagyarovar.scitec.hu

MAGYKANIZSA
BIO CENTRUM
8500 Magykanizsa
Táborhely u. 4.
06-30/844-4264
biocentrum.
tornaszetpatika@gmail.com

NAGYKÖRÖS
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2750 Nagykörös
Ceglédi út 5.
06-70/341-2078
scitecnagykoros@gmail.com

NYÍRBÁTOR
ZÖLDPATIKA DROGÉRIA
4300 Nyírbátor
Szabadság tér 38.
06-42/283-009
zoldpatika@t-online.hu

NYÍREGYHÁZA
POPEYE SPORT
4400 Nyíregyháza
Nyíria tér 3.
06-70/211-6876
popeyesport@gmail.com

NYÍREGYHÁZA
FODZSI FITNESS
4400 Nyíregyháza
Rákóczi u. 27.
06-30/228-7447
fogi2@citromail.hu
www.fodzsi.scitec.hu

OROSZLÁNY
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2840 Oroszlány
Tópart utca 8.
06-20/371-0803
fitnessponteroszlany@
freemail.hu
www.orszlany.scitec.hu

ÓZD
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3600 Ózd
Brassói út 3.
06-20/814-8003
fitnesspontozd@gmail.com
www.ozd.scitec.hu

PÁPA
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8500 Pápa
Major u. 1.
06-30/695-8550
www.papa.scitec.hu

PÉCS
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Új forrás Üzletház, 2. emelet
7620 Pécs
Bajcsy-Zsilinszky u. 9.
06-72/214-8977
www.pecs.scitec.hu
www.reaxioszteron.hu

SALGÓTARJÁN
OHASIMODO
3100 Salgótarján
Bajcsy-Zsilinszky Endre út 12.
06-20/224-1323
kirschner72@gmail.com
www.qtea.hu

SALGÓTARJÁN
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET -
TESCO
3100 Salgótarján
Rákóczi út 143.
06-20/6411-191
kirschner72@gmail.com

SÁRVÁR
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
9600 Sárvár
Batthyány u. 42/B sz. 1.
06-30/763-7474
scitec.sarvar@gmail.com

SOPRON
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
9400 Sopron
Móricz Zsigmond u. 1.
06-20/959-0867

SZEGED
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET -
TESCO EXTRA
6724 Szeged
Szeged Rákosi krt. 42-64.
06-20/244-0087
fpszeged@gmail.com

SZEGED
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6722 Szeged
Tízasa Lajos krt. 85.
06-62/315-9222
fpszeged@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁR
FITNESS SHOP
8000 Székesfehérvár
Süli u. 42.
06-30/9018-512
hadhazyne@t-email.hu
www.szekesfehervar.scitec.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Tesco
8000 Székesfehérvár
Asztalosgyi út 1.
06-20/561-2901
info@bodytap.hu
www.szekesfehervartesco.scitec.hu

SZEKSZÁRD
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Tesco
7100 Szekszárd
Tarcas Vilmos u. 40.
06-30/644-2047
fitness.szekszard@
citromail.hu

SZENTENDRE
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2000 Szentendre
Dunakanyar krt. 4
06-70/622-4888
www.szentendre.scitec.hu

SZENTES
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6600 Szentes
Horváth Mihály u. 4/a
06-36/955-0405

SZOLNOK
VITASHOP
5000 Szolnok
Süli u. 7.
06-30/488-0519

SZOMBATHELY
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
9700 Szombathegy
Petőfi Sándor utca 25.
06-70/240-8302
updateashely2@gmail.com
www.szombathegy.scitec.hu

TAPOLCA
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8300 Tapolca
Kosztályi u. 2.
06-30/450-3227
schmidt.janos84@gmail.com
www.tapolca.scitec.hu

TATA
BODY SHOP
2870 Tatabánya
Egység út 9.
06-20/923-8192
www.tata.scitec.hu

TATABÁNYA
BODY SHOP
2800 Tatabánya
Közársaság út 1./F.
06-20/923-8192
www.tatabanya.scitec.hu

VÁC
SCITEC SHOP VÁC
Dunakanyar Üzletház
2600 Vác
Széchenyi u. 34.
06-70/249-4441
info@scitecshop.hu
www.scitecshop.hu

VÁRPALOTA
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8100 Várpalota
Táncsics u. 3/3.
06-20/233-5180
www.varpalota.scitec.hu

VEZSPREM
SCITEC NUTRITION VITAMIN
ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8200 Veszprém
Szeged u. 1.
06-30/633-9988
halaszarpad11@gmail.com
www.veszprem.scitec.hu

ZALAEGERSZEG
FITOTEKA
8200 Zalaegerszeg
Berzsenyi Dániel u. 5.
06-92/316-8377
fitoteka@t-online.hu
www.zalaegerszeg.scitec.hu

SCITEC[®] NUTRITION

A SCITEC



A SCITEC NUTRITION[®], mint a sportcélú étrend-kiegészítők egyik vezető gyártója, saját 27 000 m² alapterületű raktár- és gyártásterületén gyártja termékeit. Húsz év alatt a SCITEC Európa egyik vezető sportcélú étrend-kiegészítő márkájává fejlődött, több mint 700 termékvalószámmal, 115 ízzel. A SCITEC az egyik legnagyobb tejsavófehérje-felhasználó a világon, évi 120 millió eladott adaggal, több mint 50 ízben! Prémium minőségű termékek: modern külső, kompromisszumok nélküli hatóanyag-minőség!

A GYÁR



Minőség-garanciánk a saját gyárban történő előállítás és a házon belüli laboratóriumi kapacitáson alapul

WWW.SCITECNUTRITION.COM

MINŐSÉG-KONTROLL



A SCITEC egyike azon kevés cégeknek, amely az összes legyártott fehérjét laboratóriumban teszteli és az eredményeket büszkén teszi közzé a weboldalán (tesztetek ezreiről van szó), ahol Te is meggyőződhetsz az általad vásárolt fehérje minőségéről az egyedi gyártási száma alapján!

TEAM SCITEC



Büszkék vagyunk arra, hogy Cedric McMillan New York Pro bajnok, Fouad Abiad Toronto Pro ezüstérmes és számos más profi versenyző és helyi tehetség képvisel minket! A Team Scitec versenyzői következetesen múlják felül korábbi legjobb teljesítményeiket!

WWW.SCITECNUTRITION.COM