

A táplálkozás mindig is központi szerepet töltött be az emberek életében, mivel az egyik legfontosabb hajtóerőnk, a létfenntartás ösztöne irányítja. A sport és az ezzel kapcsolatos elvárások szükségessé teszik, hogy ezt az ösztönt tudatossággal spékeljük meg, ami az átlagnál nagyobb teljesítményt eredményezhet. Ezt egyre több sportágban ismerik fel és veszik komolyan, és széleskörű kutatómunka folyik a sporttáplálkozás terén.



# Táplálk



Írta: Farkas Tamás

# Ózási

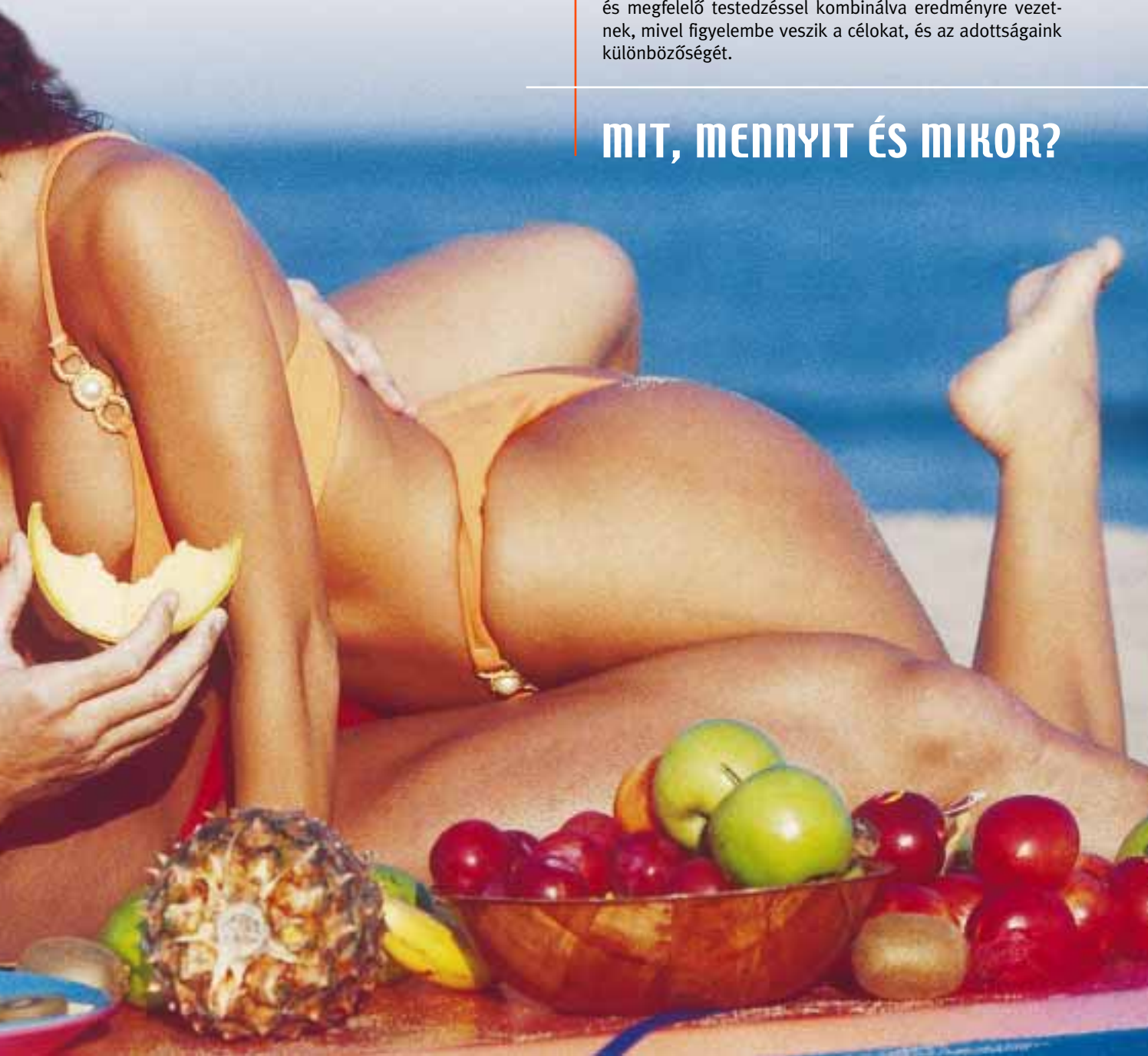
## ÚTMUTATÓ

**a**nnak, aki az alakján szeretne változtatni, nélkülözhetetlen olyan ismeretek elsajátítása, amelyek a táplálkozás összes fontos elemét tartalmazzák. Ezt a tényt nem lehet eléggé kihangsúlyozni. Edzhetünk megszakadásig, alkalmazhatjuk a legjobban bevált módszereket, de ha nem vagyunk képesek a megfelelő étrend megtervezésére, betartására, akkor fáradozásaink hiábavalók lesznek és a siker elmarad! Ezért meg kell ismernünk a helyes táplálkozás alapjait és alkalmazni is kell ezeket az ismereteket.

Meg kell értenünk azonban azt a tényt is, hogy mind-egyikünk egy sajátos egyéniség az anyagcsere szempontjából is és ezért itt is igaz, hogy nem célravezető mások étkezésének mechanikus lemásolása. Ami egyeseknél bejött, nekünk nem biztos, hogy jó lesz. Gondoljunk csak az alapvető genetikai különbségekre. Van, aki bármit meg-  
eget, mégis karcsú marad, más már a levegőtől is hízik.

A következőkben olyan általános táplálkozási szabályokról lesz szó, amelyek mindenkire vonatkoznak. Ezek kipróbált módszerek, amelyek kezdők számára készültek és megfelelő testedzéssel kombinálva eredményre vezetnek, mivel figyelembe veszik a célokat, és az adottságaink különbözőségét.

## MIT, MENNYIT ÉS MIKOR?



Először tekintsük át a helyes táplálkozással kapcsolatos legfontosabb ismérveket. Ezek a következők:

Az egyik leglényegesebb feladatunk táplálékaink minőségének, összetételének ismerete. Ezért jártasnak kell lennünk a tápanyagtáblázat használatában. Tudnunk kell az egyes élelmiszerek egységnyi mennyiségre vonatkozó kalóriaértékét, fehérjetartalmát, szénhidrátartalmát és zsírtartalmát. Így leszünk képesek kiválasztani a céljainknak megfelelő optimális összetételű étkeket. Tehát nem csak az számít, hogy mennyi kalóriát fogyasztunk naponta, hanem hogy miből fedezzük azt.



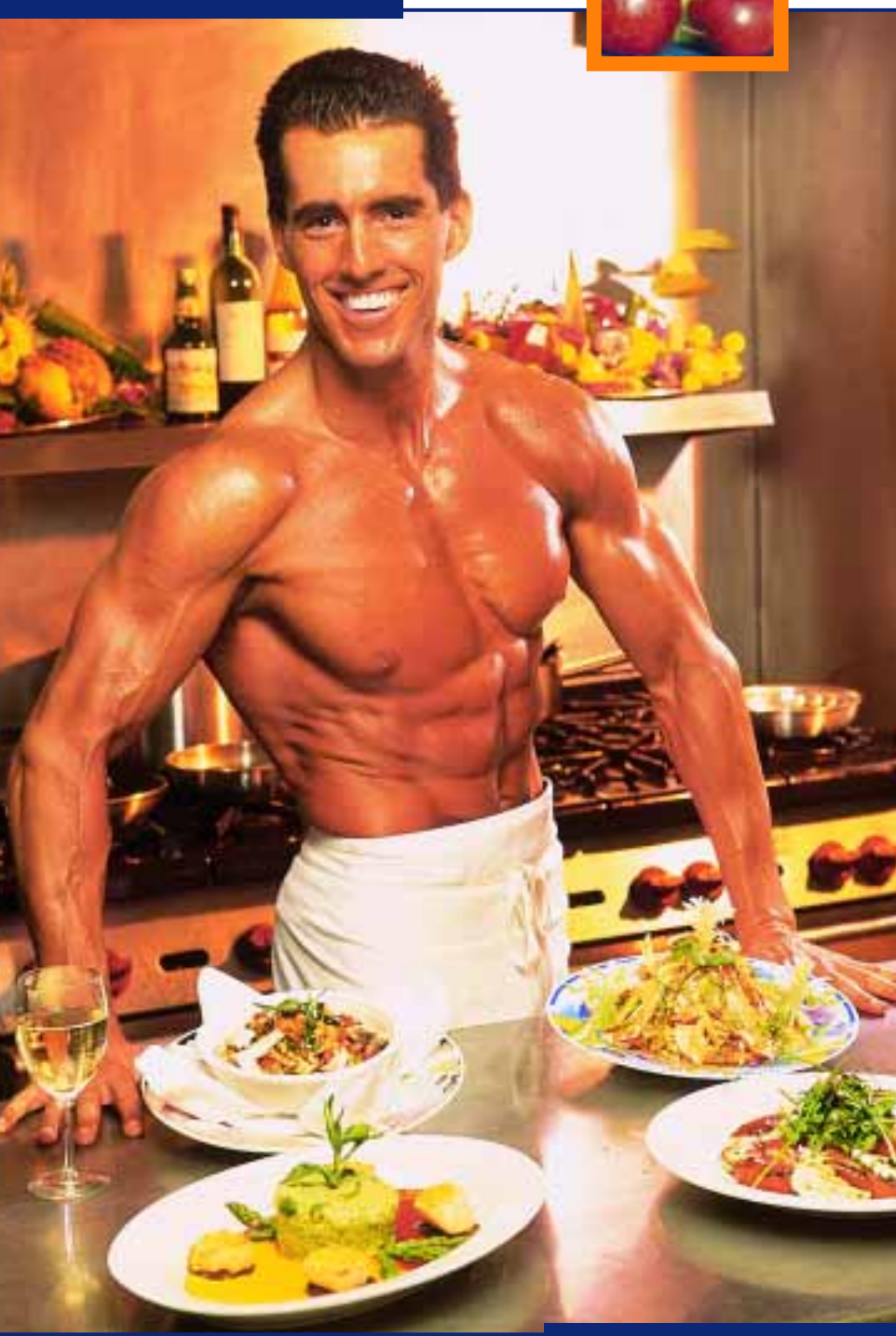
**A fehérjék** testünk építőkövei, aminosavakból állnak, legnagyobb mennyiségben húsookban, tojásban, tejtermékekben található. A sportolók napi fehérjeszükséglete minimum 1.7 g testsúlykilogrammonként és minden étkezéskor fogyasztanunk kell fehérjét. 1 g fehérje kalóriaértéke 4 kcal. A kutatások szerint a tejsavófehérjék a biológiailag legértékesebbek, melyeket gyakorlatilag csak táplálékkiegészítő formában lehet bevinni.

**A szénhidrátok** testünk elsődleges energiaforrása. Megkülönböztetünk egyszerű és összetett szénhidrátokat. Előbbiek leginkább a mesterséges cukrokban, gyümölcs-cukrokban található, melyek elfogyasztás után azonnal energiát szolgáltatnak, de ez az emelt energiaszint rövid ideig tart. Összetett szénhidrátokat többek között rizsben, burgonyában és tésztafélékben találunk. Ezek hosszú távon képesek energiaháztartásunkat pozitív állapotban tartani. 1 g szénhidrát energiaértéke 4 kalória.

**A zsírok** táplálékaink harmadik, szintén nélkülözhetetlen makronutriensei, vagyis a nagy tápanyagok csoportjába tartozik. Szerepük van többek között a vitaminok felszívódásában és az energiaellátásban. Mértéktelen fogyasztásuk okozza részben a korunk népbetegségének titulált elhízást és az ezzel kapcsolatos egészségügyi problémákat. Két alapfajta-  
ját különböztetjük meg, a telített zsírokat, amelyek fogyasztását erősen korlátozni kell és elsősorban vörös-húsookban, krémsajtban fordulnak elő, valamint a telítetlen zsírokat, melyeket a növényi olajokban találunk és napi szükséges zsírbevételünket lehetőleg ezekből kell fedeznünk. A zsírok esetében ugyanolyan fontos, ha nem még fontosabb a minőségre figyelni, mint más tápanyagoknál! 1 g zsír energiaértéke 9 kalória, tehát több, mint duplája a másik két nagy tápanyagnak.

A fent taglalt makrotápanyagok minőségét és arányát kell helyesen megválasztanunk a számunkra megfelelő étrend elkészítésekor. Ezzel teszünk eleget a céltudatos táplálkozás minőségi követelményeinek.

A másik fontos feltétel a táplálék mennyiségének helyes meghatározása. Itt a következőket kell figyelembe venni. Meg kell határoznunk a céljainknak megfelelő napi kalória-bevitelt. Először is számoljuk ki az alapanyagcserénkhez szükséges ka-



Szeretnél naprakész lenni a **testépítés világában?**  
Tudni akarod a legfrissebb **versenyeredményeket?**

**Rendszerezett képgaléria, szexi képek, napi hírek és pletykák, nyeremények!**



# www.Tesztoszteron.hu



**Üzletünk:**

**Fitness Pont Pécs**

Centrum Áruház, 7621, Bajcsy-Zsilinszky u. 4.  
Nyitvatartás: H-P 10-17.30, Szo 10-13  
Ebédidő: 13-14



## a Tesztoszteron.hu HÍREI a testépítés világából



**Bertil Fox-nak megkegyelmeztek**  
Fox meggyilkolta barátnőjét és annak anyját és ezért elsőfokon halálra ítélték. Másodfokon viszont az ítélet életfogytiglani börtönrre változott.

**Weider eladta magazinjait**  
A Weider lapirodalom jövedelmező vállalkozás, de Weider eladta 350 millió dollárért. A csomagban szerepel a Flex, Muscle & Fitness, Muscle & Fitness Hers, Men's Fitness, Shape, Fit Pregnancy és a

Natural Health is. A vásárló az American Media Inc., mely olyan ismert bulvárlapok kiadója, mint a The National Enquirer és a The Star. A találgatás megindult, hogy lesz-e változás a magazinok irányvonalában, illetve mi történik a Weider sportolókkal.

**Cormier elhagyta Weidert**  
Chris Cormier már nem Weider sportoló többé, hanem aláírt ugyanazon az összegért a MuscleTech-kel egy hároméves szerződést. Kérdés, hogy ő bírja-e a hazugság-áradatot, amit ez a cég használ a hirdetéseiben, ami miatt Lee Priest is elég hamar eljött tőlük.



**Chris Cormier a GNC Pro After Party-n.**

**Orville Burke kómában**

Egy szomorú hír: Orville Burke könyöksérülésének műtétje során nem ébredt fel az altatásból, kómába zuhant. Mivel Orville-nek magas vérnyomása és megnagyobbodott szíve van, valamint asztma is nehezíti a helyzetet, ezért először a műtétet végző team nem vállalta az altatást és az operációt nem végezték el. Ezután viszont Burke kardiológusa írásban engedélyezte az altatást, ami során Orville szí-



**Orville a Mr. Olympián.**

ve megállt és ő kómába esett. Azóta Orville tudatára ébredt, bizonyos parancsokra már reagál, de versenyezni szinte biztosan soha többet nem tud.

**Milos Sarcev Moyzan-ról**

Többek között Milos Sarcev is elismerően nyilatkozott Eddie Moyzan-ról, mondván, hogy amint profi lesz, azonnal komoly sikereket érhet el: „A szupernehézsúlyú Moyzan egyike azoknak, akik a profi világban azonnal jelentős veszélyt jelenthetnek. A vállalai és karjai már most a világ legjobbjai között vannak.”

**Greg Kovacs versenyezni fog?**

Mint kiderült, Greg nem tett le teljesen a profi versenyzésről csúfos szereplései ellenére sem, hiszen egy éve Chad

Nicholls tanácsadóval dolgozik. Egyelőre 2003-as tervei nem ismeretesek, talán a Bajnokok Éjszakáját vagy a Southwest Pro-t kísérli meg. Greg pakolt izmot a lábára, felső mellére és a gymra lejjebb ment. Állítólag 330 font (149.8 kg) körül tudna versenyezni.

**Lantos Johnny műtétje**

Johnny eltávolította a nagy visszereit, melyek nem voltak túl esztétikusak a mellén és a vállán.



**Klasszikus Johnny.**

**Brant és Majorova visszatér**

A 2003-as Arnold Classic-on mutatkozik be az IFBB figure kategóriája (fit forma szerű szabályok). Ennek hatására valószínűleg többek között Monica Brant és Tímea Majorova is visszatér.



lóriák mennyiségét. Ennek legegyszerűbb módja, ha a kilogrammban mért testsúlyunkat megszorozzuk 24-gyel.

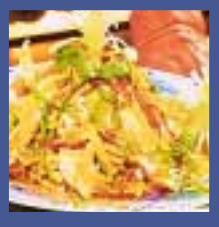
Aki fogyni szeretne, az ennél az értéknél 500 kalóriával vigyen csak be többet. Aki hízni akar, az a kapott értéket minimum 1.6-al szorozza meg. Aki elégedett a súlyával, de sportosabb külsőt szeretne, maradjon az 1.6-os szorzatnál, de nagyon figyeljen étellei minőségére.

Naponta minimum 5-6 étkezés alkalmával kell elfogyasztanunk a fentiekben leírt kalóriákat. Ez

a feltétel nem könnyen teljesíthető rohanó világunkban, ezért fordítsunk gondot arra, hogy előre bevásároljuk ételleinket és elkészítsük azokat. Megoldást jelenthet a táplálékkiegészítők használata, melyek akár 3 étkezést is helyettesíthetnek és sokféle kiserelésben állnak rendelkezésre. Elfogyasztásuk kényelmes, összetételük optimális.

Fontos tényező az étkezések időpont szerinti megkülönböztetése, súlyozása. Míg reggelire és edzés utáni étkezésként nagyobb adagok megengedettek, addig az esti és lefekvés előtti periódusban csak kisebb és szigorúbb étkezések tarthatók.

Ételeink elkészítése is lényeges feltétele a helyes táplálkozásnak. Úgy történjen mindez, hogy a főzés során ne növeljük táplálékaink zsírtartalmát, részesítsük előnyben a párolt és grillezett ételeket. Óvatosan használjuk a só és a cukrot, kerüljük a tartósított konzerveket!



Alapvető a folyadékfogyasztásra is nagy gondot fordítani. Igunk naponta 3-4 liter folyadékot ásványvíz formájában. Ez könnyíti az emésztést és kellőképpen átmosza a veséket. Testünknek szüksége van a jó minőségű folyadékra.

Ezek voltak a táplálkozással kapcsolatos legfontosabb tények. A továbbiakban a táplálékkiegészítők szerepét, lehetőségeit, előnyeit fogjuk megvizsgálni.

A táplálékkiegészítők körülbelül 15 éve jelentek meg hazánkban. Vitaminok, gyógyhatású készítmények, növényi kivonatok, különböző fehérjeporok, természetes alapú teljesítmény-fokozók alkotják a termékek palettáját.

Az utóbbi években óriási mértékben fejlődött a táplálékkiegészítő-piac, köszönhetően a fokozott érdeklődés-

### Ajánlott táplálékkiegészítő használat izomtömeg- és erőnövelés során (kreatin nélküli program)

Időpont	Kiegészítő	Étkezés
<b>Reggeli</b>	Nutrend Cytogen Scitec Nutrition <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Megavit vagy DailyVit multivitaminok és</li> <li>■ HyperMass 5000 <b>vagy</b></li> <li>■ Volumass 35 izomtömegnövelők</li> </ul>	Zabpehely, gyümölcs
<b>Napközbeni snack</b>	Nutrend Scitec Nutrition <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pro Life vagy Pro Diet müzli szelet <b>vagy</b></li> <li>■ Protein Delite fehérje turmix</li> </ul>	Rendes étkezés
<b>Edzés előtt</b>	Nutrend <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gutar energizáló folyadék</li> </ul>	1.5 órával edzés előtt komplex szénhidrátban gazdag étel
<b>Edzés alatt</b>	Scitec Nutrition Nutrend <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Isotec energiaital <b>vagy</b></li> <li>■ Regge energiaital <b>és/vagy</b></li> <li>■ Amino Liquid/Amino BCAA folyékony aminosav</li> </ul>	—
<b>Edzés után</b>	Scitec Nutrition Cytogen <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Volumass 35 <b>vagy</b></li> <li>■ HyperMass 5000 izomtömegnövelők</li> </ul>	—

**Ízületi bántalmak** esetén vagy azok megelőzése céljából: Nutrend Gelart/Gelart Plus.

**Fontossági sorrend a felsorolt kiegészítők között, melyek közül az első kettő kategóriát mindenképpen ajánljuk:**

- Volumass 35/HyperMass 5000 izomnövelők
- MegaVit/DailyVit multivitaminok
- Amino Liquid/Amino BCAA aminosavak
- Isotec/Regge energiaitalok
- Pro Life/Pro Diet müzli szeletek, Gutar

www.Scitec.hu

The  
is

POWER  
YOURS!

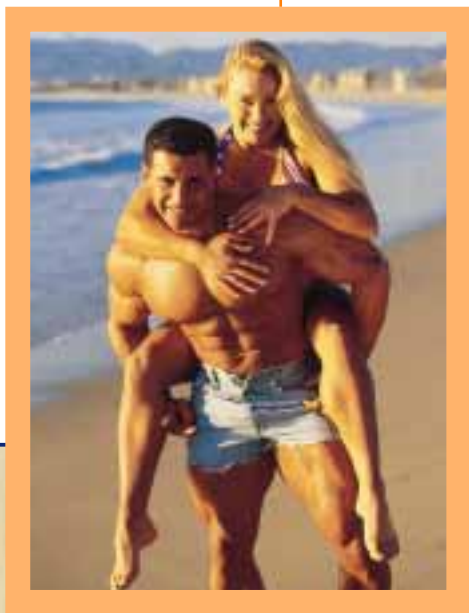
**Joe Palumbo, USA.**  
New York Police különleges osztag,  
IFBB profi testépítő,  
Scitec sportoló.



*"A new york-i rendőrség különleges osztagának vezetőjeként és egyben masters profi testépítőként testem állandóan magasfokú igénybevételnek van kitéve. Éppen ezért a legjobbat, a SCITEC táplálékkiegészítőit fogyasztom, hiszen ha a testem teljesítőképessége nem maximális, akkor az akár az életembe is kerülhet."*

SCITEC NUTRITION®

nek és az ezirányú kutatásoknak. Napjainkban egyre többen ismerik fel a táplálékkiegészítőkben rejlő előnyöket, lehetőségeket, elutasítva azokat a tudatlanságból és irigységből fakadó előítéleteket, melyek minden alapot nélkülöznek. Nemcsak sportolók használják a táplálékkiegészítőket, hanem aktív életet élő emberek is, akik fokozott figyelmet fordítanak egészségükre. A táplálékkiegészítők megjelenése nagy



szerepet kap a dopping elleni harcban. Persze a dopping és a táplálékkiegészítők együttes használata hozza a legnagyobb eredményeket (a doppingolás létező negatív hatásait most nem részletezzük). Sőt, a dopping mellett nem lehet elhagyni a táplálékkiegészítőket, de ezt sokan nem veszik figyelembe és végül maradandó eredmény nélkül kockáztatják egészségüket! A kiegészítők jelentős előnyt adnak a természetes módon edzőknek is a csak hagyományos ételekkel szemben. Például, a legjobb fehérje, a tejsavó, csak olyan kis mennyiségben van meg a természetes táplálékokban, hogy csak kivonva, koncentrálni, tehát táplálékkiegészítő formában fogyasztható. Ahhoz, hogy mindenki elégedett legyen a használt termékkel, tájékozódniuk kell, valamint céljaiknak pontos tudatában kell lenniük.



## A táplálékkiegészítők néhány alapszabálya

■ **Győződjünk meg** a kiválasztott termékek minőségéről! A legalacsonyabb ár nem lehet az egyetlen szempont, sőt nem is jó jel!

■ **Fogadjuk el** a kiegészítők használatának következő fontossági sorrendjét:

1. Multivitamin és ásványianyag készítmények, amelyek elemei, ha nincsenek megfelelő mennyiségben jelen szervezetünkben, akkor nem optimálisak az anyagcsere-folyamatok, szervezetünk nem eléggé ellenálló a kemény edzésekkel szemben, a regenerálódás nem lesz teljes.
2. Fehérjekészítmények, amelyek alkotói, ha nem kerülnek szervezetünkbe megfelelő mennyiségben és minőségben, akkor nincs miből építkezzen és regenerálódjon a testünk.
3. Teljesítményfokozók, amelyek használatával növelhetjük edzésünk intenzitását, hatékonyságát, melynek következménye az erő- és izomnövekedés.

■ **Vannak termékek**, amelyeket állandóan, és vannak melyeket ciklikusan érdemes használni!

■ **Tartsuk be pontosan** az előírt adagolási útmutatókat, hiszen csak így várhatjuk a kívánt hatást. Ez vonatkozik a minimum és a maximum adagokra is!

Ne feledjük, ezek kiegészítők, a táplálkozás kiegészítői! Nagymértékben hozzájárulnak sikerünkhöz, de ha az alapvető edzési és táplálkozási szabályok nem valósulnak meg, akkor elmaradhat a kívánt eredmény.

Mai világunkban mindenkinek megvan a lehetősége, hogy egészségesen éljen és táplálkozzon. Ha már megadatott, hát mindenki éljen vele! **FM**

**Ajánlott táplálékkiegészítő használat izomtömeg- és erőnövelés során**  
(kreatin kúra alatti program)

Időpont	Kiegészítő	Étkezés
<b>Reggeli</b>	Nutrend Scitec Nutrition Scitec Nutrition Scitec Nutrition Cytogen American Muscle American Muscle <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Megavit vagy DailyVit multivitaminok <b>és</b></li> <li>■ Trans-X kreatin-transzportrendszer <b>vagy</b></li> <li>■ PUMP <b>vagy</b></li> <li>■ Volumass 35 + Ultrapure™ Creatine por <b>vagy</b></li> <li>■ Hypermass 5000 + CytoForce kreatin por <b>vagy</b></li> <li>■ Creatine Power + Protein Power <b>vagy</b></li> <li>■ Mass Power + Creatine Monohydrate por</li> </ul>	Zabpehely, gyümölcs
<b>Napközbeni snack</b>	Nutrend Scitec Nutrition <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pro Life vagy Pro Diet müzli szelet <b>vagy</b></li> <li>■ Protein Delite fehérje turmix</li> </ul>	Rendes étkezés
<b>Edzés előtt</b>	Nutrend <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gutar energizáló folyadék</li> </ul>	1.5 órával edzés előtt komplex szénhidrátban gazdag étel
<b>Edzés alatt</b>	Scitec Nutrition Nutrend <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Isotec energiaital <b>vagy</b></li> <li>■ Regge energiaital <b>és/vagy</b></li> <li>■ Amino Liquid/Amino BCAA folyékony aminosav</li> </ul>	—
<b>Edzés után</b>	Ugyanaz, mint a reggelinél, de úgy, hogy a kombinációban legyen fehérje és szénhidrát is. Pl. a PUMP után, ami csak kreatint biztosít kell egy izomnövelő turmix is.	—

**Ízületi bántalmak esetén** vagy azok megelőzése céljából: Nutrend Gelart/Gelart Plus.

**Fontossági sorrend a felsorolt kiegészítők között:**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| ■ PUMP/Trans-X/Volumass 35, HyperMass 5000                | ■ Isotec/Regge energiaitalok         |
| ■ Creatine Power/Creatine Monohydrate/CytoForce kreatinok | ■ Amino Liquid/Amino BCAA aminosavak |
| ■ MegaVit/DailyVit multivitaminok                         | ■ Pro Life/Pro Diet szeletek         |

**Ajánlott táplálékkiegészítő használat diéta/szálkásítás során**

Időpont	Kiegészítő	Étkezés
<b>Reggeli</b>	Nutrend Cytogen Scitec Nutrition Cytogen American Muscle <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Megavit vagy DailyVit multivitaminok <b>és</b></li> <li>■ CytoBurn zsírégető tableta <b>és</b></li> <li>■ WPC/Professional Whey/Scipro fehérjék <b>vagy</b></li> <li>■ CytoPro fehérje <b>vagy</b></li> <li>■ Protein Power/Protein Meal fehérjék</li> </ul>	Zabpehely, gyümölcs
<b>Napközbeni snack</b>	Nutrend <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pro Diet müzli szelet <b>vagy</b></li> </ul>	Rendes étkezés
<b>Edzés előtt</b>	Nutrend Nutrend Scitec Nutrition <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gutar energizáló folyadék <b>és/vagy</b></li> <li>■ L-Carnitin Liquid/L-Carnitin 1000 L-karnitin formulák</li> <li>■ ReForm zsírégető kapszula</li> </ul>	—
<b>Edzés alatt</b>	Nutrend <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Amino Liquid/Amino BCAA aminosavak</li> </ul>	—
<b>Edzés után</b>	Scitec Nutrition Cytogen American Muscle American Muscle <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Volumass 35 izomtömegnövelő (és egyben regeneráló)</li> <li>■ HyperMass 5000 (+ <i>CytoForce kreatin</i>) <b>vagy</b></li> <li>■ Mass Power (+ <i>Creatine Monohydrate</i>) <b>vagy</b></li> <li>■ <i>Creatine Power + Protein Power</i></li> </ul>	—

**Ízületi bántalmak** esetén, vagy azok megelőzése céljából: Nutrend Gelart/Gelart Plus.

A *dőlt betűvel szedett* csak akkor alkalmazandók, ha kreatint is szedsz diéta alatt, ami egy lehetőség olyan diéta során, amely nem teljesen szénhidrátmentes.

**Fontossági sorrend a felsorolt kiegészítők között:**

- |  |   |
|--|---|
| ■ A fehérje turmixok                     | ■ Creatine Power/Creatine Monohydrate/CytoForce kreatinok |
| ■ MegaVit/DailyVit multivitaminok        | ■ Pro Diet szeletek                                       |
| ■ ReForm/L-Carnitine/CytoBurn zsírégetők | ■ Gutar energizáló  |
|  | ■ Amino Liquid/Amino BCAA                                 |