

Kérdézz-felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Hello! A tömegnövelő vagy a kreatin a hatásosabb? Melyiket érdemesebb használni? Segítséged előre is köszönöm!

válasz

Nyilván tömeget növelnél. A tömegnövelés általános fogalomkörében a kiegészítők piramist alkotnak. A szélesebb, fontosabb alapot a komplett termékek alkotják, amelyek kalóriát, proteint, szénhidrátot is tartalmaznak. A kreatin nem ilyen, ez már a piramis csúcsa felé helyezkedik el, tehát nem elsődleges. „Tömegnövelő” tehát!

kérdés

Hello! Elolvastam a tömegnövelésről szóló cikket és kiszámoltam, hogy nekem 2000 kalória kéne egy nap. Viszont az a baj, hogy 7 órától 16 óráig suliban vagyok ahol 4 szendvicset eszem meg és amikor haza érek otthon olyan kaja van, amit óvodából hozunk ételesben és így nem tudom mennyi kalória van benne. És azt szeretném kérdezni, hogy így hogyan tudom lemérni a napi kalória bevitelemet?

válasz

Pontosságot nem fogsz elérni, de azért nyilván meg tudod becsülni szemre, hogy az „ovis” kaja milyen értékeket képvisel, amit az ismeretlenebb és esetleg változó komponensnek fogunk fel a táplálkozásodban. Arra gondolok, hogy ha mondjuk van olyan, hogy hús+rizs egyik nap, de máskor tökfőzelék a köret, akkor az nyilván kevésbé kalóriadús. De lehet, hogy mákos tészta van, ami protein szegény. A lényeg az, hogy ennek függvényében próbálj egy kicsit igazítani az ismert többi étkezésen, hogy egy körülbelüli napi elfogadható tápanyag szintet elérj. Ha garantáltan fejlődni akarsz, akkor a te esetedben valószínűleg túl kell biztosítanod magad, ami gyorsabb zsírosodáshoz vezethet, de a pontatlanságnak ez az ára; vagy az, hogy hullámoznak a napok az elégséges és a kevés tápanyagbevitel között.

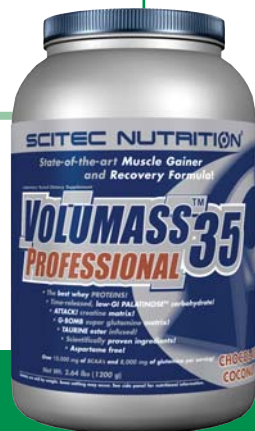
kérdés

Tisztelt Szakértő! A kérdésem az lenne, hogy hogyan lehet, ha lehet egyáltalán másképp tölteni kreatinnal (MicronTec), mert az első 3 nap töltése nem igazán megy az előirtak szerint. 20 gr-ot kéne szedni, de az ugye 2 liter

vizet jelent, amit 4 adagra osztottam fel, de egyszerűen nem tudok fél liter víz után annyit enni, amennyit ez megigényelne. Egyébként nincs gond a táplálkozásommal, mert van fejlődés, de én inkább többször eszek egy nap, mint egyszerre sokat. 67 kg vagyok és 178 cm. Ha esetleg lenne javaslatotok erre, akkor légyszi írjátok le. A másik dolog az lenne, hogy anyagi okok miatt, én csak edzés után szedem a kiegészítőket, mert így jövök ki úgy, hogy mindig meg tudjam venni őket (100%WheyProtein, GLM, BCAA XPRESS), és ez így mennyit számít, hogy pihenő napokon nem fogyasztom őket? Heti 4 alkalommal edzek! Kösz előre is a válaszokat! Tiszteletem!

válasz

Több módja is van a kreatin bevitelnek! Egyrészt létezik a lassú töltés is, amikor csak szinttartó adagot fogyasztva kivárod azt a kb. 1 hónapot, ami alatt telítődnek a sejtek. Az sem kötelező, hogy a 20 grammot kevés részre bontva

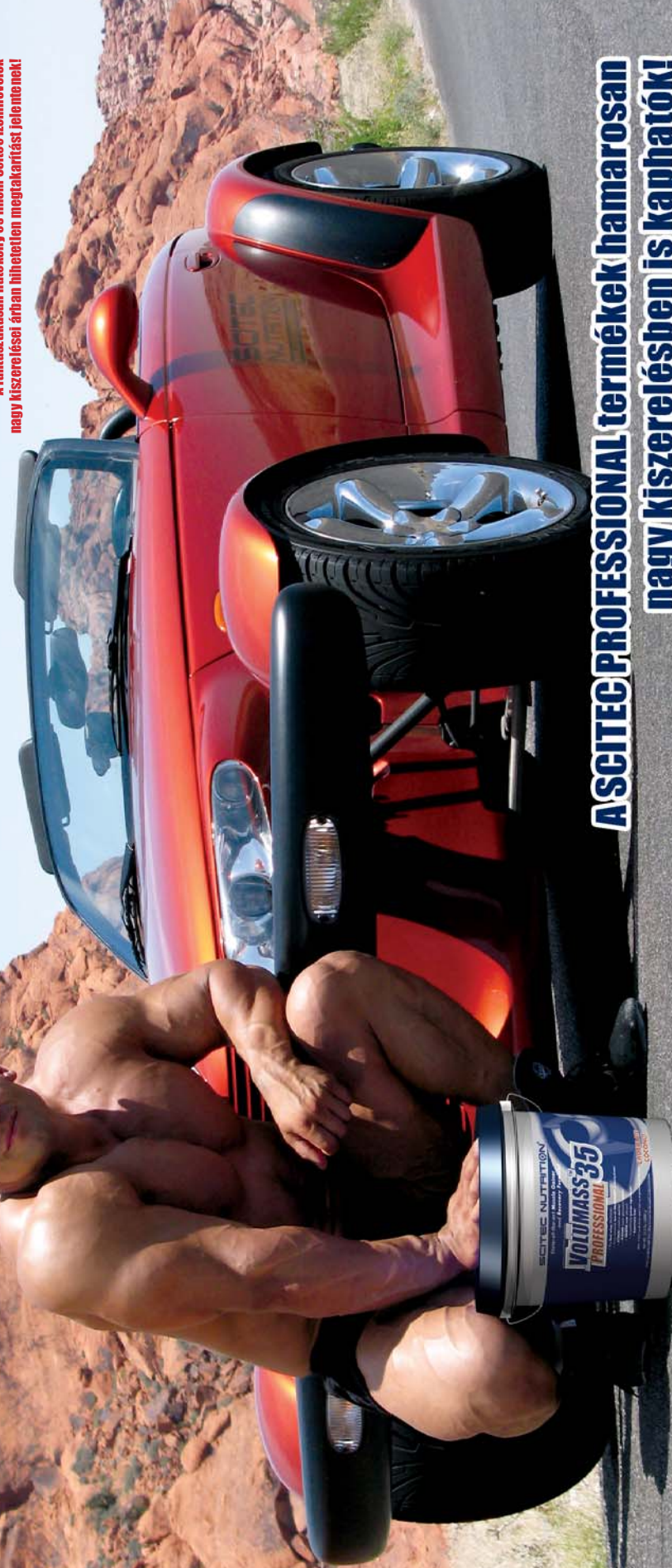


Támaszkodj ránk!

www.Scitec.hu

[az igazán izmos test érdekében]

A fantasztikusan hatékony és finom Scitec tömítővelők nagy kiszerelései árban hihetetlen megtakarítást jelentenek!



SCITEC NUTRITION®

ASCITEC PROFESSIONAL termékek hamarosan nagy kiszerelésben is kaphatók!



AJÁNDÉKOK PÉCSETT!

Minden 5,000 forintnyi vásárlás után ajándék!

FITNESS PONT PÉCS

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

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

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

Internetes üzletünkben (csomagküldés):

**5% KEDVEZMÉNY
MINDEN TERMÉKRE!**

www.FitnessExpress.hu

10,000 forint rendelés felett ingyenes postázás!

Pro-Form 790 HR Ellipszis tréner

**12 program + 2 tetrizs játék
összehajtható
3 pozíciós lépésállítási lehetőség
csendes mágneses ellenállás**



Bruttó: 149.000,-Ft

www.langsport.hu

COMFORTCELL
CUSHIONING

LÁNGSPORT

**1067 Bp., Teréz krt. 11. Tel.: 343-1501
1116 Bp., Fehérvári út 168-178. Tel.: 877-4841**

vedd be. Akár 10x2 gramm is mehet egy nap, egyesek jobbnak is ítélik a hasznosulást. Tippem az, hogy kevered be az egész napi adagot a megfelelő vízbe és a nap során sok részletben idd meg, ahogy kényelmes (a kreatin 1 nap alatt nem fog lebomlani a folyadékban, mielőtt megkérdezik). A második kérdésre az a válaszom, hogy a BCAA és GLM nem akkora probléma, a fehérjénél viszont azt vedd figyelembe, hogy nélküle megvan-e a szükséges napi protein fogyasztásod. Ez a döntő kérdés, de mindegy, hogy miből viszed be.

kérdés

Szia! Azt szeretném kérdezni, hogy a Volumass 35-öt én edzés előtt szeretném szedni abból az elgondolásból, hogy edzés előtt legyenek szénhidráttal erősen feltöltve, így nagy hatékonysággal bírom a terhelést. Majd edzést követően 100% Whey Protein Professional-t fogyasztanék. Ezzel elérve azt, hogy edzés után már egy kevés szénhidrátot majd csak a vacsorámmal kerül belém, s így nem fogok hízni. Viszont erőteljes lesz az edzésem, lesz fehérje bevitel, s számomra a kritikus délutáni szénhidrát mennyiség is kordában tartható. Szerinted jó az elgondolásom? Működik így a dolog? Válaszodat előre is köszönöm. R.GY.

válasz

Az valóban jó stratégia, ha az edzés minőségét magasan tartod az energiahordozók biztosításával. Ezt azonban a legtöbb esetben bármivel megteheted, hacsak nem a reggeli felkeléshez nagyon közel eső tréning időpontról van szó. A szénhidráttól való elhízás koncepciója némileg fals: a leglényegesebb, hogy a teljes napi kalória bevitel az optimális szinten legyen, mert a raktározott zsír a fölösleges kalória elsődleges funkciója – mindegy, hogy ez a kalória honnan származik. Ha minimum tipikus mennyiségű és intenzitású edzőmunkát elvégzel, akkor a V35 adagja félelem nélkül elfogyasztható utána, de mint mondtam, a végeredmény tekintetében az egész napi tápanyagbeviteli értékeket kell szem előtt tartani. Mindezeket tekintetbe véve én azért a Volumass 35 edzés utáni alkalmazására szavaznék, de a te elgondolásod sem fog katasztrófához vezetni.

kérdés

Szia! A csirke BV értéke 79, a tojásfehérjéje 88, a tejsavóé 119-159 kb. A kérdésem az lenne, hogy mi lenne ha pl. egész nap tojásfehérjét ennék pl rizzsel, vagy más szénhidrátforrással. Vagy egy radikálisabb eset: Mi lenne, ha egész nap, 2 óránként tejsavóturmixot innék, puffirizzsel, vagy mondjuk zabpehellyel. Azon kívül, hogy menne a hasam mint állat, mi lenne ennek a következménye? Tehát ha jobb a BV értéke pl a tojásfehérjének, ill. a tejsavónak, akkor miért nem ezeket esszük? Köszí a választ!

válasz

Én azt mondom neked, hogy ezeket az értékeket legjobb elméleti érdekességnek tekinteni és az állati fehérjéket alaptudásukban egyformának venni, mivel minden mérési módnak lehetnek hibái, a kísérletek sokszor nem életszerűek, így egy testépítő táplálkozás és fehérje bevitel mellett az egész napos protein fogyasztás aminosav „készlete” valószínűleg optimális így is-úgy is (hasonló aspektusai

Ha bármilyen kérdésed van, legyél akár férfi vagy nő, írd meg nekünk. E-mail cím: Kerdes@FitMuscle.hu

vannak a gyors és lassú felszívódású fehérjeforrás kérdéseinek is: mondjuk ha csak éhgyomorra reggel bevéve megnézed, akkor lehetnek elérések, de 3 óránként nagy mennyiségű proteint fogyasztva már nem olyan kardinális kérdés az egész). Viszont annak, hogy nagyon limitált forrásokat fogyasztasz, akár extrém esetben egyet, igen nagy negatívumai lehetnének, ha másképp nem, akkor mentálisan. Egy szó: undor. Sokan tartják emellett úgy, hogy ténylegesen legalább egy átmeneti és alacsony szintű allergiát lehet beszerezni az állandóan ugyanazon protein nagy mennyiségű fogyasztásától. Emellett a fehérjéknek lehetnek „extra” jellemzői is, mondjuk a tejsavónak az immunerősítés, vagy a húsokban például sok olyan dolog van, ami „izom”, tehát erősít, vitalizál, stb.: kreatin, karnitin, karnozin és így tovább. Hidd el tehát, hogy akkor jársz jól, ha minden nap, vagy rövid időszakokban váltogatva minél többfajta fehérjeforrást fogyasztasz el!

kérdés

Tisztelt címzett! Ovastam hogy azoknak akik testépítéssel foglalkoznak sok szénhidrátot kell fogyasztaniuk. Ezzel tisztában vagyok, csak azzal nem hogy inkább milyen fajta szénhidrát az előnyös, milyen élelmiszerekből. És még azt is szeretném tudni hogy mikor kell a többlet szénhidrátot bevinni, edzés előtt, vagy után, vagy közben? Előre is köszönöm!

válasz

A sok nagyon relatív fogalom! Sokan abszolút mértékben is túl sokat visznek be. A szénhidrát forrásoknál kiemelnék párat, amelyek a legtöbb szempontból jók: burgonya, banán, mazsola és a zöldségeket is ide venném. Ezeken túl az a fontos, hogy lehetőleg ne pék- és cukrász-áru legyen. A bevitel időzítését legjobb aktivitáshoz igazítani, tehát ha reggel edzel, akkor utána már lehet egyre kevesebbet, ahogy a nap lenyugszik, de ha estefelé van az edzés akkor mehet előtte és közvetlenül utána jobban. De mint másnak is írtam, a napi teljes tápanyag, energia bevitel legyen a célkeresztben. A túl sok... túl sok! Edzés előtt, alatt és után is lehet tolni, persze egyénre, munkához igazítva és e három időpontot egymáshoz is szabva.

kérdés



Azt szeretném kérdezni, hogy jelenleg Thermo-FX-et szedek és 1 kaja és edzés előtt szedem. Én küzdősportot is űzök és az lenne a kérdésem, hogy ha nincs súlyzós

edzésem akkor 2 kaja előtt vegyem be vagy 1 kaja és egy küzdőedzés előtt? Ezek a küzdőedzések elég brutálisak és azt gondoltam ha ezelőtt is beveszek egyet akkor még gyorsabban éghet a zsír. Köszí!

válasz

Szia! Persze, beveheted küzdés előtt is ugyanúgy! FM

**MINDENKI SZERETI
A MÜZLISZELETEKET!**
A SCITEC NUTRITION
**MUESLI
DELITE**-OT

**MÉG JOBBAN
FOGOD
IMÁDNI!**

**Csokis
vagy
joghurtos
öntettel
6 remek
íz:**



**csoki, mogyorós csoki, csokoládés epres,
joghurtos almás, joghurtos epres,
joghurtos erdei gyümölcsös**