

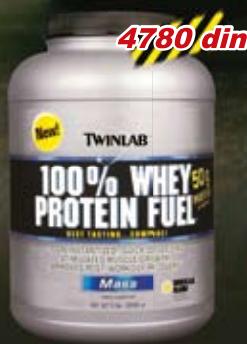
PANSPORT biltén

IZDANJE 1. MART 2009.

besplatan
primerak



PROTEIN VIŠE OD SUPLEMENTA



4780 din



2290 din

NAJČEŠĆA PITANJA O SAGOREVAČIMA MASTI

Novo u ponudi...



INTERVJU

Otkrijte tajne naših fitnesica...

NAJINTERESANTNIJE SA NAŠEG FORUMA

I JOŠ MNOGO TOGA...

Ugljeni hidrati NAKON TRENINGA

KREATIN ETIL ESTER Kreatin novije generacije



2380 din



O ovim i drugim
proizvodima
na strani 7!

AKCIJA
DOK TRAJU ZALIHE

Uopšteno o proteinima...

Proteini (belančevine) su sastavljeni od aminokiselina. U prirodi nalazimo i proteine u čiji sastav ulazi čak nekoliko desetina ili stotina aminokiselina.

Proteini ulaze u sastav svih mišića kostiju, kože, unutrašnjih organa i dr, regulišu aktivnost ćelija, kao i brzinu svih biohemskijskih reakcija, imaju i zaštitnu i transportnu ulogu, ali svakako ono što je nama najbitnije je njihova gradivna uloga - tj. treba ih shvatiti kao gradivni materijal za naše mišiće bez kojih je nemoguće njihov oporavak i izgradnja. Zbog svega pomenutog, neophodno je obezbediti organizmu dovoljnu količinu proteina. Za naše telo su značajne 23 aminokiseline. Od njih telo može proizvesti 15 tzv. neesencijalnih, a preostalih 8 - koje nazivamo esencijalnim - telo mora dobiti putem hrane.

Ishrana

Odakle dobiti proteine - jedno je od najčešćih pitanja u ishrani. Za nas su najznačajniji kompletni proteini jer sadrže sve esencijalne aminokiseline, uglavnom su životinjskog porekla i mogu se naći u sledećim namirnicama: meso, riba, jaja, mleko i mlečni proizvodi, dok su nekompletni proteini oni koji ne sadrže sve esencijalne aminokiseline, a izvor ovih aminokiselina je uglavnom povrće. U ovu grupu spadaju i košutnjavo voće i semenke.

Novija istraživanja vezana za proteine i bodibilding

Iz istraživanja je zaključeno da su povećane potrebe za proteinima u direktnoj vezi s povećanim fizičkim aktivnostima. Postoji veliki dokazni materijal koji ukazuje na to da vežbanje uslovjava bitne promene u metabolizmu proteina. Uopšte, sadašnja istraživanja preporučuju da potrebna doza proteina treba da bude čak za 100% veća za osobe koje su fizički aktivne. Optimalni unos, iako nepoznat, trebalo bi da bude čak i veći, posebno za osobe koje pokušavaju da razviju veliku mišićnu masu i snagu. Najnovija istraživanja ukazuju na to da je sportistima potrebno 1,8 g proteina po 1 kg telesne težine. Neke studije su pokazale da je potreban čak i veći proteinski unos pri teškim treninzima sportista. Po jednom istraživanju sprovedenom u Poljskoj, 5 od 10 aktivnih sportista još uvek nisu imali dovoljnu količinu proteina (pozitivan balans nitrogena), iako su konzumirali čak 250% više od preporučene dnevne doze RDA.

Toliko je mnogo eksperimenata izvršeno na temu proteina i bodibildinga da je začuđujuće što ima toliko mnogo konzervativnih dijetetičara i profesionalaca koji neosporivo tvrde da je dovoljna mala - ranije ustanovljena - doza proteina. Nakon više godina kritikovanja ovog mišljenja od strane akademika i naučnika, bodibilderi su danas konačno oslobođeni optužbi za nepotreban unos proteina. Nije više samo teorija da su veće količine proteina efektivnije za izgradnju mišića - to je sada već naučna činjenica. Posle svih ovih činjenica postavlja se goruće pitanje:

Kako odrediti preciznu količinu proteina potrebnu za jednog čoveka?

Pravilo 2g po kg je najjednostavniji i uobičajeni metod izračunavanja dnevnih potreba sve dok se upražnavaju redovni treninzi i dok je osoba zdrava, odnosno u okviru normalnih potreba određenih nutrijenata, dotele ova jednostavna formula predstavlja solidnu preporuku i dobru startnu poziciju.. Na primeru osobe muškog pola teške 70kg zaključujemo da je potrebna količina proteina 140 g, što znači da konzumiranjem 5-6 obroka u toku dana dobija se da bi osoba u svakom obroku trebalo da unese 24 do 28 g proteina, za šta je potrebno poznavanje proteinske vrednosti određenih namirnica

Dva od više slučaja kod kojih je potreban povećan unos proteina

Tu spadaju:

- povećanje telesne težine, tj. mišićne mase
- pridržavanje dijete za gubljenje telesne masnoće s izuzetno malom količinom ugljenih hidrata, tzv. proteinske dijete

U prvom slučaju, proteinski unos treba da raste uporedo s kalorijskim, a sve u cilju da bi se održao balans proporcija hrane. Potrebno je povećati kalorije da bi se dobilo na težini, ali ako se te ekstra kalorije dodaju samo iz masti ili ugljenih hidrata, verovatno

će organizam taložiti telesnu masnoću.

Drugi slučaj kada je odobreno više proteina jeste pri držanju dijeta u kojima su ugljeni hidrati zastupljeni izuzetno malo. Na taj način, organizam je gotovo neprestano bez svog primarnog "goriva" i više troši masnoću kao izvor energije. Ukoliko se osoba odluči na ovaku dijetu, problem je da ona ne može prosto da izbací sve ugljene hidrate iz ishrane a da proteine i masti ostavi na starom nivou. Ako su ugljeni hidrati naglo smanjeni, protein (kao i mnoge korisne nezasićene masnoće) mora biti znatno povećan, kako kalorijski deficit ne bi bio previelik.

Kada su nivoi ugljenih hidrata isuviše niski, a zajedno s njima i ukupne kalorije, rezultat je gotovo uvek gubitak mišića. To je sigurno ono što bodibilder ne želi. Dakle, rešenje je postepeno smanjivanje ugljenih hidrata i održavanje dnevno unetih kalorija na primerenom nivou, dok proteinski unos mora biti znatno povećan - ponekad do veoma visokih nivoa.

Proteinski dodaci ishrani

Ukoliko usvojimo mišljenje da je bodibilderima potrebna veća količina proteina, postavlja se pitanje odakle dobiti te proteine i da li pravilna, uravnotežena ishrana može da podmiri te potrebe. Da bi se unela potrebna količina, bilo bi neophodno uneti ogromne, gotovo nezamislive količine mesa, mleka i drugih životinjskih produkata, što stomak ne može da podnese, jer hrana sadrži brojne toksične i štetne materije, kao i neželjene kalorije. Upravo to predstavlja razlog što proteinski dodaci ishrani mogu biti odlična zamena i što su veoma zastupljeni u ishrani bodibilderu.

Proteina i proteinskih dodataka za sportsku ishranu zaista ima mnogo, a mi ćemo vam u daljem tekstu predstaviti jedan od njih koji izdvajamo iz ponude.

Popularnost whey-a je pripisana "nedavnom" otkriću da je protein dobijen iz surutke izuzetno efikasan pri mišićnoj izgradnji. Činjenica je da su whey proteini pobudili pažnju svih: lekara, naučnika, nutricionista, trenera, atleta i, posebno, bodibilderu. Najveću je pomenjujući stvar učinku wheya da sve više i više bodibilderu tvrdi da je whey najbolji izvor proteina. Naučne studije takođe pridaju važnost proizvodima od surutke koji zaista deluju pri izgradnji mišića.

Zašto whey vlada?

- Povećanje mogućnosti oporavka

Surutkini proteini su najveći izvor svih esencijalnih amino kiselina. Whey protein je bogat čitavim lancem amino kiselina (BCAA); leucinom, izoleucinom i valinom. BCAA je jedinstven jer ostaje u mišićima, a ne u jetri kao ostale amino kiseline. Primerena zaliha BCAA u krvi je barijera gubitku mišićne veličine i snage.

- Anti-katabolička funkcija

Whey proteini su bogati amino kiselinama; sadrže taurin koji deluje na volumen mišića na nivou ćelije. Whey je, takođe, bogat glutaminom koji sadrži otprilike 60% svih slobodnih amino kiselina u telu. Glutamin ima vitalnu važnost kod izgradnje mišića. Ako se ne unosi dovoljna količina glutamina ishranom, telo ga uzima iz mišićnog tkiva.

- Imunofunkcija

Glutamin, surutkin protein, sadrži specifična antitela, poznata kao imunoglobulin, koja imaju važnu ulogu u telesnom imunosistemu - uništavaju strana tela koja organizam napadaju. Time je imunosistem mnogo efektniji.

- Biološka vrednost

Whey protein je lako probavljiv. U stvari, telo bolje apsorbuje whey protein nego bilo koji drugi. Whey je biološki "vredniji" od bilo kojeg drugog izvora proteina. To je razlog što whey ostavlja ostale proteine daleko iza sebe. Dakle postoje slučajevi kada je Vašem telu neophodno da što pre dobije aminokiseline koje igraju ključnu ulogu u oporavku i izgradnji mišića, a to je jako bitno nakon završenog treninga, ukoliko unesete proteine kroz hranu odmah nakon treninga biće potrebeni sati da se isti razgrade do aminokiselina, dakle potrebitno je da one što pre dospeju u krvotok. Whey protein je oslobođen masti, ugljeni hidrati su svedeni na minimum, a formula je dostupna i u takvom obliku da se apsorbuje za svega 20ak minuta!! 20ak minuta ili nekoliko sati, procenite sami!

Prema načinu dobijanja, proteini surutke se dele na:

- koncentrat

-izolat

-hidrolizat

Tehnologijom dobijanja koncentrata otklanja se veći deo mlečne masti i laktoze, procenat proteina je oko 70% jer su ostali i procenti masti i šećera. Upotreba koncentrata proteina surutke se preporučuje između obroka i pred spavanje kada je cilj održavanje visokog unosa aminokiselina u krvi duže vreme.

Izolat je dobijen postupkom kojim se iz mleka izvuku gotovo sami proteini, te je procentualni sastav ovakvog proteina 90-94%, zbog veće količine proteina ovakvi preparati su skuplji ali i cenjeniji među vežbačima. Upotreba izolata proteina surutke se preporučuje odmah po ustajanju kada je nizak nivo aminokiselina u krvi i nakon napornog treninga kada je neophodno zaštiti telo od katabolizma i pokrenuti anaboličke procese.

Hidrolizat proteina surutke je najlakše svarljiv, jer je već delom obraden. Proteini surutke su hidrolizacijom podeljeni na manje delove-peptide, zatim se peptidi preko mikrofiltera izoluju. Ovi preparati donose sve prednosti izolata, a uz to se lakše i brže apsorbuju posle uzimanja. Upotreba hidrolizata zbog brze apsorpcije i dejstva preporučuje se za uzimanje odmah po ustajanju i neposredno nakon treninga.

Digestivni enzimi su dodatna pogodnost koju možete naći u nekim proteinskim dodacima, koji će omogućiti bolju razgradnju i veću bioraspoloživost unetog proteina.

Predstavljamo vam jedan od proteinskih suplemenata koji izdvajamo iz naše ponude, a to je TWINLAB 100% WHEY PROTEIN FUEL, ujedno dostupan na akcijskoj ceni!

Proverite zašto su neki od sportista „odani“ Twinlab-u, jednom od vodećih proizvođača i distributera visoko kvalitetnih, naučno dokazanih nutritivnih suplemenata uključujući celu liniju vitamina, minerala i sportsko nutritivnih proizvoda. Twinlab ima jedan jedinstveni cilj u tradiciji dugoj 30ak godina - da u svojoj ponudi ima proizvode koji su zasnovani na najmodernijim naučnim otkrićima, a koji su pritom proizvedeni po najvišim farmaceutskim standardima. Twinlab već dugi niz godina održava svoju reputaciju, stečenu upravo među Vama - sportistima, rekreativcima, ličnim trenerima, kao i naučnicima.

Twinlab 100% Whey Protein Fuel predstavlja superiornu mešavinu čistog proteina iz surutke, visokog kvaliteta i bioraspoloživosti uključujući i koncentrat i izolat proteina surutke čiju smo važnost istakli u prethodnom tekstu.

Ova mešavina je 100% instantizovana, lako se rastvara i laka je za mešanje, uz bogat i osvežavajući ukus čokolade ili vanile koji možete besplatno degustirati u našim maloprodajnim objektima.

U jednoj porciji od 35g sadrži 25 g proteina, 5 g ugljenih hidrata i samo 1g zasićenih masti, sa dodatkom vitamina i minerala.

Možete ga koristiti bez obzira da li ste početnik, rekreativac koji već neko vreme vežba ili profesionalni sportista - iz razloga što je oporavak mišića jednako bitan svakom vežbaču jer trening predstavlja vid stresa za telo. Bilo da želite da smanjite procenat masnog tkiva ili da izgradite mišićnu masu bez masti, Twinlab Whey će Vam omogućiti da lakše unesete potrebnu količinu proteina kroz dnevnu ishranu.

Kako ga konzumirati? Ono što je svakako najbitnije, iz razloga o kojima smo već opširnije pričali u prethodnom tekstu, od velike je važnosti uneti protein nakon treninga, ali obavezno sa vodom koja neće usporiti apsorpciju za razliku od mleka kod kojeg će doći do toga zbog sadržaja mlečne masti. Možete ga konzumirati i u toku dana, najpre nakon noćnog sna ili između obroka. Takođe možete na našem forumu pročitati više o načinu doziranja i naći neke od interesantnih recepta sa proteinom koji mogu biti vrlo primamljivi i ukusni!

Sa čime ga kombinovati? Poznata je rečenica „aminokiselina nikad dosta“ te vam predlažemo da dodatno obogatite sadržaj vašeg proteinskog šejka nakon treninga sa BCAA aminokiselinama i glutaminom - koji intenzivno utiču na oporavak, sprečavanje razgradnje mišića, imuni sistem, anaboličke procese u organizmu. Ove aminokiseline se već nalaze u proteinu i njihov značaj je veoma cenjen.

Pakovanje: 2,27 kg (65 doza)



Twinlab Vam nudi i tečne aminokiseline, u pakovanju od 0,5l i 1l koje bi bile odlična dopuna.

Takođe predlažemo vitamine i minerale kao podršku opštem zdravlju organizma.

Ako radite na mišićnoj masi, potreban vam je i viši nivo ugljenih hidrata kao izvora energije, te vam predlažemo Carb Slam na strani 5 i kreatin, gde bi jedna od dobrih opcija bio kreatin etil ester na strani 4.

Ukoliko je Vaš cilj redukcija telesnih masti, možete uz protein dodati neki od kvalitetnih sagorevača masti iz naše ponude, više pročitajte na strani 8.

OSVEŽITE SE

www.pansport.eu

PANSPORT

Prirodní dodaci ishrani i fitness oprema

uz izotonične
okrepljujuće napitke
i čokoladice
iz naše ponude

NATURE'S BEST

PowerBar

Snabdevamo fitness, wellness i spa centre,
prodavnice sportske opreme i teretane.
Kontakt: 021 820 555
prodaja@pansport.eu

www.pansport.eu

KREATIN ETIL ESTER

KREATIN NOVIJE GENERACIJE

Među onima koji čitate ovaj tekst sigurno ima onih koji već godinama koriste kreatin kao jedan od osnovnih suplemenata i prosto se ne odvajaju od njega, onih koji ga povremeno koriste jer znaju za njegove prednosti, ima i onih koji su tek počeli da ga koriste i još uvek zapravo ne znaju šta da očekuju od njega i kakvo je zapravo njegovo dejstvo, sigurno ima i onih koji su sto puta čuli u teretani za taj čuveni termin „kreatin“, neki od vas se verovatno pitaju kakva je to moćna čudotvorna stvar i da li je neka opasna „hemija“... Zbog toga smo rešili da vam pojasnimo o čemu se tu zapravo radi i da vam navedemo razloge zbog kojih se kreatin nalazi na top lestvici najprodavanijih i najkorisćenijih suplemenata kako profesionalcima, tako i početnicima, a za vas koji ste godinama „odani“ kreatin monohidratu - daćemo alternativu za jednu unapredenu verziju kreatin monohidrata, takođe za one koji misle da je kreatin preskup i da ne mogu da ga priušte, Pansport pruža akciju za jedan fantastičan proizvod, proverite zašto!

Kreatin je supstanca koju prirodno proizvodi naše telo kao izvor energije za naše mišiće i sintetiše se u jetri, ali i u pankreasu i bubrežima. Kreatin se formira u telu od aminokiselina Arginin, Metionin i Glicin i produkuje hemijsku energiju - ATP (adenozin trifosfat). Organizam prosečne osobe proizvede dnevno oko 2 g kreatina. Dakle, ono što je za nas najbitnije, kreatin pospešuje obnovu ATP-a koji se koristi prilikom rada mišića, što bi značilo da njegovom suplementacijom ostvarujete i „produženi rad“ tj. veću snagu i bolju izdržljivost. Za one bojažljive - korisna informacija - kreatin unosimo i putem ishrane i najviše ga ima u crvenom mesu i ribi. Uneti kreatin se 98% deponuje u mišićima, dok se preostali deo deponuje u mozgu, srcu i drugim organima, a višak kreatina se izluči preko bubrega u obliku kreatinina.

Kreatin je jedan od najispitanijih preparata na tržištu i svakako jedan od najviše korišćenih suplemenata kako kod rekreativaca, tako i kod ozbiljnijih sportista. Studije su tokom više godina ispitivale dejstvo ovog prirodnog preparata i dokazano je i višestruko potvrđeno da suplementacija kreatinom može povećati snagu, izdržljivost, takođe može značajno doprineti rastu mišićne mase, otkloniti zamor i poboljšati oporavak mišića nakon napornog treninga. Kreatin takođe može da super-hidrira mišićnu ćeliju, doprinoseći pri tom njenom volumenu, stimulise sintezu proteina, sprečava razgradnju proteina. Uvrštavanjem kreatina u Vašu suplementaciju se stvara izuzetno pogodna sredina za mišićni rast, naravno uz pretpostavku da su i ishrana i trening pod kontrolom. Nema sumnje, kreatin je svakako jedan od najpopularnijih preparata kod svih sportista, bilo da su u pitanju brzinski sportovi, sportovi izdržljivosti ili bodibilding - gde je osnovni cilj povećanje snage i čiste mišićne mase.

Koristeći se dugogodišnjim iskustvom, utvrdili smo da je najbolja preporuka za uzimanje kreatina nakon treninga ili ujutru na prazan stomak u danima bez treninga da bi se popunile rezerve kreatina. Nove studije pokazuju da se uzimanjem kreatina u kombinaciji sa proteinima i insulinskim potencijatorima kao što su prost šećer dekstroza ili alfa lipoična kiselina - povećava njegov transport i iskorisćenost u organizmu.

Jedna stvar koja se često vezuje za upotrebu kreatina jeste brzo dobijanje na težini. To je normalna pojava koja se dešava zbog prirodne osobine kreatina da povlači vodu u mišić što doprinosi njegovom volumenu i snazi, ali je zabluda da je dobijena težina čista mišićna masa za koju je potreban kontinuiran rad, što podrazumeva izbalansiranu ishranu, trening i suplementaciju.

Takođe jedno od čestih pitanja je da li početnici mogu da koriste kreatin kako bi dobili mišićnu masu. Odgovor je da mogu, ali da ne zaobiđu i ostale suplemente koji se nalaze na listi prioriteta - protein, esencijalne aminokiseline i vitamini i minerali. Potreban je materijal za izgradnju mišića kao i pune rezerve energetskog goriva - tj. ugljenih hidrata i dobrih masti. Kreatin je svakako dobrodošao, ali najpre krenuti od onoga što je primarno.

Postavlja se i pitanje da li kreatin mogu da koriste one osobe koje rade na smanjenju masnih naslaga, takođe je odgovor pozitivan, pod pretpostavkom da je unos ugljenih hidrata sveden na manju meru i povlačenje vode će biti manje, ali je za nijansu bolja preporuka za neke od forma kreatina koje ne izazivaju „kreatinsku nadutost“ a to je preparat koji ćemo vam predstaviti u daljem tekstu, kao i jedan od najnovijih na tržištu, popularni kreatin etil ester, kreatin monohidrat, kreatin etil ester, magnezijum kreatin helat, a u ovom izdanju ćemo vam predstaviti kreatin etil ester i izneti više detalja o istom.

Kreatin etil ester je esterifikovani kreatin monohidrat. Estri, kao organske supstance, se dobijaju reakcijom karboksilnih kiselina i alkohola i neka od istraživanja ukazuju na veću efikasnost esterifikovanog kreatina.

Šta se zapravo dobija dodavanjem estra?

Sam molekul kreatina će dobiti sposobnost za lakši prolazak kroz membranu ćelija creva i samim tim njegova apsorpcija će biti povećana, što se ujedno odnosi i na mišićnu ćeliju.

Dakle jedna od velikih prednosti kreatin etil estera je upravo to što se direktno apsorbuje i ne zavisi od insulina, te se smatra da čak i prosti šećeri kao što je dekstroza uz njega nisu neophodni. Još jedna pogodnost je što nema viškova i zadržavanja van mišićne ćelije što znači da neće doći do zadržavanja vode i nadutosti koju neki vežbači nastoje da izbegnu. Takođe, ukoliko imate stomačnih problema - ovo je jedan od dobrih predloga!

Ono što je još veoma praktično je da nema faze punjenja i doze koje se uzimaju su dosta manje nego kod kreatin monohidrata, upravo zbog visokog stepena iskoristljivosti u organizmu, dakle uzimanje se svodi na svega 2g pre i 2g nakon treninga.

Jedna od njegovih mana je lošiji ukus u poređenju sa drugim preparatima, međutim doze koje se koriste su veoma male te je lako zaobići tu činjenicu, imajući u vidu i odličnu cenu ovog suplementa.

Preporučuje se kombinacija kreatina sa čistim proteinom iz surtke, bez obzira na kom cilju radite, a ukoliko je vaš cilj i dobitak na težini tj. mišićnoj masi - veći nivo ugljenih hidrata - dodatna količina dekstroze i maltodekstrina, neki od gejnera ili pf carb slam na strani 5.

Napomena: uzimati veću količinu vode, minimum 2-3l dnevno prilikom uzimanja bilo kog oblika kreatina.

Pansport Vam pruža akciju za Primaforce Kreatin etil ester (skraćenica CEE) firme Primaforce u pakovanju od 500g.



Primaforce je kompanija koja snabdeva tržište visokokvalitetnim, naučno dokazano efikasnim proizvodima, koristeći se testiranim sastojcima, mnogobrojnim istraživanjima i sa stalnom kontrolom kvaliteta svojih proizvoda. Na našem tržištu, još uvek ne toliko čuvana jer je cilj ove firme usmeren na razvoj kvaliteta, a ne na razvoj marketinga.

Ugljeni hidrati NAKON TRENINGA

Važnost ugljenih hidrata

Ugljeni hidrati su glavni izvor energije i "gorivo" za naše svakodnevne aktivnosti. Za vreme procesa digestije ugljeni hidrati se pretvaraju u glukozu (krvni šećer) koja cirkulise u krvi i služi kao glavni izvor energije.

Svakako da su neophodni svakom čoveku za normalno funkcionisanje organizma, ali ćemo se u daljem tekstu fokusirati na one fizički aktivne čija kalorijska potrošnja, a samim tim i potreba za ugljenim hidratima kao izvorom energije, daleko prevazilazi potrebe prosečnog čoveka.

Daćemo Vam primer sportiste koji se bavi nekim od sportova izdržljivosti - atletika, biciklizam, fudbal, plivanje, tenis, kao i mnogi drugi... Njima je posebno bitno da obezbede dovoljan nivo energije za naporne treninge, tako da bi, prema nekim autorima njihova ishrana trebalo da sadrži procentualno čak 65-70% ugljenih hidrata. Ovi sportovi su kalorijski veoma zahtevni, uzmemu li u obzir da dnevna energetska potrošnja kod utreniranih sportista prevazilazi nekad i 6-10000 kcal.

Ukoliko želite da dobijete na mišićnoj masi ili da se ugojite, Vaša ishrana mora da bude prebogata kvalitetnim kalorijama, prevašodno ugljenim hidratima koji će obezbediti da Vaš organizam uvek ima energiju na raspolaganju.

Velike dileme vladaju oko ugljenih hidrata ukoliko želite da smršate, odnosno smanjite procenat masnog tkiva. Ta činjenica je iz razloga što se neiskorišćeni višak ugljenih hidrata deponuje u vidu masnog tkiva te bi svakako trebalo povesti računa o odabiru i vremenu uzimanja. Ukoliko ste fizički aktivni i držite dijetu, možete biti sigurni da se manja količina ugljenih hidrata koju unesete nakon treninga neće taložiti kao mast u organizmu jer Vaši mišići „vape“ za njima.

Sigurno ste negde čuli za PWM - to je skraćenica od Post Workout Meal, dakle obrok koji unosimo neposredno nakon treninga i koji ima veliku prednost u suplementima u odnosu na klasičnu hranu koja iziskuje sate varenja i digestije u organizmu - što nama u ovom slučaju ne odgovara. Već smo pričali o važnosti unošenja proteina nakon treninga, a sada ćemo se bazirati na ugljene hidrate i kako ih unositi. Mnogi bodibilderi i drugi sportisti sa pravom kažu da je PWM najvažniji od svih obroka koji se unisu u toku dana.

Studije su pokazale da je preko potrebnog skladištenje, tj. nadoknada izgubljenog glikogena u krvi, neposredno nakon završenog treninga. Osim toga, upravo to je vreme kada se drastično povećava i ubrzava proces proteinske sinteze ili proces obnove i izgradnje novih mišićnih vlakana. Šta onda čekate? dajte vašim mišićima materijal za oporavak!

S obzirom da su rezerve glikogena vazan činilac za postizanje sportske forme pitate se na koji način može da se podstiče i ubrza njihovo nadoknađivanje u organizmu nakon treninga, izuzetno je značajno da mišić pri treningu potroši glikogenske rezerve jer se u iscrpljenom misicu javlja velika potreba za ugljenim hidratima, te pri oporavku dolazi do superkompenzacije tj do stvaranja većih rezervi.

Sportske studije su takođe pokazale da unošenje ugljenih hidrata neposredno nakon treninga, povećava nivo hormona insulina, koji predstavlja jedan od glavnih hormona zaduženih za rast mišićne mase uz hormon rasta i testosteron.

Pored toga, uzimanjem ugljenih hidrata nakon treninga sprečavate katabolizam, tj. razgradnju mišića, dovodeći ih u stanje pozitivnog balansa nitrogena. Takođe, ovo vreme je najidealnije za apsorpciju kreatina i aminokiselina jer je iskoristljivost tada daleko veća.

Još jedna bitna činjenica je da kada padnu glikogenske rezerve u mišićima sportisti gube motivisanost i samopouzdanje.

Ostatak dnevne doze treba raspodeliti u toku dana, najpre u jutarnjem periodu, manje u večernjem kada je metabolizam sporiji, i u periodu povećane telesne aktivnosti. Unosite li redovno obroke sa složenim ugljenim hidratima obezbeđujete stabilan nivo šećera i insulina u krvi i olakšava se pretzvaranje unute glukoze

u glikogen. Takođe manje količine ugljenih hidrata mogu da se koriste i za vreme treninga ili takmičenja.

Koji oblik ugljenih hidrata je najbolje koristiti nakon treninga

Maltodekstrin i dekstroza su odlični za obrok nakon treninga i oni su obično sastavni delovi mnogih „gejnera“ za povećanje telesne težine. Njihova apsorpcija je izuzetno brza, što znači da brže nadoknaju izgubljene glikogenske zalihe. U zavisnosti od brzine našeg metabolizma i intenziteta treninga, treba uzeti 1 do 1.5 grama ugljenih hidrata na svaki kilogram telesne težine.

Vitargo je ugljenohidratični preparat koji je svojim pojavljivanjem na tržištu bacio u „senku“ maltodekstrin i dekstrozu, jer poseduje veću molekularnu masu čime dolazi do brže obnove glikogena, a pored toga ima višestruko lakši prolaz kroz želudac, i njegovom upotrebi ne dolazi do dehidratacije organizma.

Ali revolucija po pitanju ugljenih hidrata se nastavlja!!!

Pansport nudi još jednu akciju, u pitanju je preparat firme Primaforce CARB SLAM koji predstavlja idealni ugljeno hidratni obrok iz kukuruznog skroba, bez prostih šećera.

Ugljeni hidrati iz kukuruznog skroba su dugog lanca, velike molekulske mase, što im omogućava da prolaze kroz probavni sistem mnogo brže od ugljenih hidrata iz drugih izvora. Bitna uloga ugljenih hidrata iz kukuruznog skroba je da velikom brzinom transportuju hranljive sastojke i proteine do mišićnih ćelija. Ono što Carb Slam proizvod čini specifičnim je velika molekulska masa ugljenih hidrata, veća od molekulske mase dekstroze, maltodekstrina i vitarga, što ovom preparatu daje sposobnost za brži prolazak kroz probavni sistem u odnosu na ove ugljene hidrate. Da bismo ih uporedili, u nastavku se nalazi tabela molekularnih masa različitih vrsta ugljenih hidrata.

Ugljeni hidrat	Prosečna molekulska masa
Skrob	više od 1,000,000
Vitargo	500.000-700.000
Maltodekstrin	1,000-10,000
Dekstroza	180

Carb Slam potpomaže resintezu glikogena i oporavak nakon intenzivnog treninga.

Preporučena upotreba: U zavisnosti od potreba, uzimajte jednu (30g) do dve doze preparata nakon treninga. Predlažemo kombinaciju sa izolatom proteina iz surutke i sa esencijalnim aminokiselinama, pogotovo sa BCAA i glutaminom - npr Scivation Xtend. Ukoliko ste na dijeti i pazite na ugljene hidrate, period neposredno nakon treninga je tajming kada i vi možete uneti ugljene hidrate jer neće doći do njihovog taloženja u masno tkivo, već do deponovanja u mišić, predlažemo 1 porciju nakon treninga.



Otkrijte tajne naših fitnessica...

Čast mi je da vam predstavim dve naše najlepše fitnessice koje su osvojile domaću i inostranu scenu rezultatima, vitkim mišićima i, složite se, šarmom!

Milica Narančić je rođena 19.02.1985. i živi i trenira u Novom Sadu, bavi se sportskim aerobikom i takmiči se u istom, a ujedno i u IFBB federaciji u kategoriji fitnes koja podrazumeva dve runde - prikaz figure i slobodan sastav. Od najznačajnijih rezultata ističe 2. mesto na IFBB državnom prvenstvu 2007. u kategoriji fitnes, zatim 1. mesto na Državnom prvenstvu IFBB 2008., 1. mesto na Državnom prvenstvu u sportskom aerobiku 2008. (FISAF), kao i 14. mesto na Svetskom prvenstvu u sportskom aerobiku (Moskva 2008.) takođe FISAF federacija.

Ksenija Dunderski je rođena 31.08.1991. i takođe živi i trenira u Novom Sadu, takmičila se do sad u NABBA federaciji u kategoriji model fitnes koja se takođe odvija u dve runde - prva je prikaz figure u dvodelnom bikiniju dok je druga u svečanoj haljini. Od najznačajnijih rezultata ističe 4. mesto na Državnom prvenstvu (NABBA, oktobar 2007.), 3. mesto na Svetskom prvenstvu u Litvaniji (novembar 2007), 3. mesto na Kupu Srbije (maj 2008), 2. mesto na Evropskom juniorskom prvenstvu u Litvaniji, 1. mesto na Državnom prvenstvu 2008., kao i njen najponosniji rezultat: 1. mesto na Svetskom juniorskom prvenstvu u Poljskoj, takođe u Nabba federaciji.

Šta za tebe predstavlja fitnes?

M: Za mene fitnes predstavlja, ono što uvek kažem - put kojim treba ići radi ostvarenja potpunosti u životu

K: Fitnes je za mene način života i veliko ulaganje za budućnost zbog prednosti u pre svega zdravlju, fizičkom izgledu, dobrom raspoloženju

Kako si počela da se baviš fitnes-om?

M: Počela sam da se bavim u svojoj 17.-oj godini, uzor mi je bila Monika Brant, jer sam je videla na TV prenosu takmičenja IFBB Miss Fitness i bila impresionirana lepotom njenog tela, kao i slobodnim sastavom tj. koreografijom i tako je sve počelo...

K: Počela sam da se bavim fitnesom pre skoro tri godine, držala sam grupne časove aerobika (sa 15 god!), a prvi put sam ušla u teretan 2007., uvek sam se bavila sportom (gimnastika, atletika) sa mojom velikom prijateljicom i imenjakinjom Ksenijom Rajnović koja je sve ovo zakuvala!

Da li se, po tvom mišljenju, slažu mišićavost i ženstvenost?

M: Vidite da da! Naravno, ni u čemu ne treba preterivati! Meni je lepota jako bitna i smatram da je veoma važna veza između spoljašnje i umne lepote i kvaliteta.

K: Mišićavost i ženstvenost je savršen spoj u kojem treba da se vidi žena 21. veka! jaka, nezavisna i odlučna, a opet nežna i lepa!

Naše čitateljke-čitaoce sigurno zanimaju vaši treninzi, možete li nam reći nešto više o tome?

M: Tri meseca pre takmičenja, treniram 5-6 dana nedeljno u teretani i 4-5 treninga nedeljno sportskog aerobika. Trening mi nikada ne traje duže od 50 minuta, kada vežbam sa težinama u teretani, dok trening sp. aerobika traje 1,5 h. Najdelotvorniji trening u teretani mi se pokazao kao trening manjeg obima, ali zato jakog intenziteta, odgovara mi kada spojim jednu veliku sa jednom manjom mišićnom partijom na jednom treningu i kada radim sa velikim opterećenjem 5 serija sa 6-8 ponavljanja po vežbi.

K: Treniram velikim intenzitetom, radim pretežno muške treninge, klasične vežbe sa rasponom ponavljanja od 15-8 (isto i u pripremnom periodu) nikada ne

otkrivam Ameriku ali uvažavam savete od svih koji mi žele pomoći, radim kardio u vansezoni 5 puta posle tegova (skije), a u pripremama ujutro na prazan stomak i još jedan uveče posle treninga.

Za takav rezultat neophodna je i striktna ishrana, kako se hraniš - u kratkim crtama?

M: U toku cele godine svega nekoliko kilograma variram. Trudim se da mi ishrana bude kvalitetna. Od kvalitetnih proteina najčešće jedem piletinu, čuretinu i ribu. Od ugljenih hidrata: ovas, ječam, raž, pirinač, krompir, razno povrće, od voća banane. Masti: maslinovo ulje i laneno ulje.

K: Proteinska ishrana (riba, belo meso, čuretina, belanca), masti (laneno ulje i bademi), hidrati (ovsene, integralni pirinač, galete), i zeleno povrće. Jedem 4 normalna obroka i još dve užine, doručujem ovsene sa whey-om, a ostatak dana jedem proteine i malo pirinča do 16h; puno povrća uz sve to! imam malih poteškoća zbog škole tako da ponekad pijem proteinske komplekse. U pripremama se ugljeni hidrati smanje na minimum, poveća se unos proteina.

Šta koristiš od suplemenata i koliko ti suplementacija pomaže u ostvarivanju rezultata?



M: Za vreme hipertrofije (mišićnog rasta) koristim kreatin monohidrat, protein Nutrabolics Isabolic, BCAA aminokiseline, u toku treninga Controlled Labs Purple Wraath, dok za vreme definicije: Bcaa, sagorevače - Muscletech Hydroxycut, protein Dymatize Elite whey, vitamine i minerale, omega 3 riblje ulje

K: Suplementi - u off sezoni obavezan whey izolat, glutamin (Labrada Glutalean), aminokiseline, BCAA multivitaminski kompleks (kako kad, trenutno Universal Animal Pak)... sve isto uzimam i u pripremnom periodu samo se gramaža aminokiselina povećava zbog dijetе, kardia... u suštini uvek ista suplementacija, ali dodajem i neki topljaci kao podršku u dijeti tipa Hydroxycut ili Universal Animal Cuts, pila sam i Nutrex Lipo6.

Šta su za tebe najveća odricanja na putu do uspeha?

M: Nedovoljno provedeno vreme sa najdražim osobama

K: Da bi se došlo do uspeha neminovno je odricanje! za mene je najviše to što ponestane vremena za moje prijatelje, školu i uspeh u njoj. Treba biti istrajan i držati se cilja i ponavljati ovo - red rad i disciplina!

Koji su tvoji planovi za budućnost?

M: U maju izlazim na Otvoreni kup Srbije, kao i na Balkansko prvenstvo.

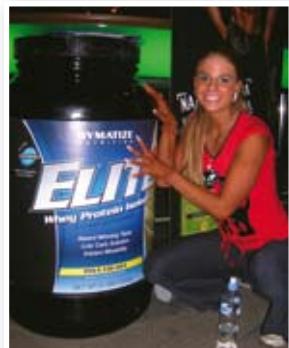
K: Budući planovi zavise kako od finansijskog stanja ali planiram prelazak u neku od figur kategorija ili budi fitnes, usavršavanje moje muskulature, pa dalja takmičenja, da uspem da se nađem kao reklama za fitnes i pomognem ljudima, da se obrazujem u smeru fitnesa.

Šta bi poručila devojkama koje „sanjuju“ tvoj izgled?

M: Vežbanjem se izgrađujemo psihički i fizički i dobijamo snagu koja nam je neophodna za naš svakodnevni život. Kada se nešto previše želi... za ostvarenje nije potrebno mnogo: jaka volja i disciplina urade svoje!

K: Devojkama koje sanjuju moj izgled bih preporučila da zaborave na „ne mogu ja to“ (tu rečenicu ne smiju da koriste, neka zacrtaju realan cilj i ponavljaju „sve se može kad se hoće“)! da zaborave da umesto na trening idu na kaficu sa prijateljicama (a uz to je nes sa šlagom, keks i dobar trač - umesto jakog treninga) a da im ne bude izgovor samo muškarci to mogu.

Hvala vam na razgovoru, želim vam puno uspeha u daljem radu i da se što pre ponovo sastanemo nekom drugom prilikom!



AAEFX NYTRIC

- pomaže stvaranje veće i dugotrajnije pumpе
- pokreće mišićni rast
- povećava vaskularnost
- preporučuje se u kombinaciji sa KRE Alkalyn-om EFX



Arginin AKG povećava snagu prilikom vežbanja i ima pozitivno dejstvo naročito na kardiovaskularni sistem, da poboljšava performanse, podstiče biosintezu proteina, povećava nivo hormona rasta i pomaže popunjavanju glikogenskih rezervi nakon treninga. Glavni mehanizam njegovog delovanja je povećanje sinteze azot oksida (NO) što ima za posledicu povećanje koncentracije azot oksida u mišićnom tkivu, gde dolazi do izražaja njegov anabolički efekat i povećanje transporta hranljivih sastojaka putem krvotoka.

Kreatin pojačan sa AKG u mnogo većem procentu ulazi u mišićne ćelije i, naravno, još više povećava obim mišića. Pumpanje postaje još brže, a rezultati sve bolji. Sam vežbač ima snage da uradi nekoliko ponavljanja više i podigne nekoliko kilograma više i samim tim brže napreduje.

AAEFX LIQUID GLUTAMINE

Ukoliko Vam je dosadilo da meštate razne glutaminske praškove, dolazi rešenje iz firme EFX - glutamin u tečnom stanju, što ujedno osigurava njegovu stabilnost i doprinosi boljom apsorpciji. Glutamin je neesencijalna aminokiselina - pri stresu, što je ujedno i fizička aktivnost, potrebe za ovom aminokiselinom se drastično povećavaju, pa ukoliko je nema dovoljno, telo je crpi iz mišića te dolazi do mišićne razgradnje. Pored antikataboličkog efekta, jedno od najvažnijih dejstava glutamina se odnosi na skraćivanje vremena oporavka i smanjenje upale mišića, zatim glutamin ima i anaboličke funkcije u telu - povećava sintezu proteina, pomaže čelijsku hidrataciju i bitan je faktor jačanja imunog sistema.



Labrada LEAN BODY

Kesice (zamene za obrok) sa 40g proteina, sa dodatkom vitamina, minerala i dobrih masti, dostupan u dve varijante sa više i manje ugljenih hidrata, odličnog ukusa.



Natrol CARB INTERCEPT

Blokator ugljenih hidrata, pomoći dijeti pri unosu neželjenih ugljenih hidrata.



PAN BERMUDE ZA MRŠAVLJENJE

„vruće pantalone“ dostupne u 5 veličina



Scitec CREATINE ULTRAPURE 600g

100% kreatin monohidrat, proizведен Ultrapure tehnologijom koja garantuje čistotu i kvalitet

Scitec ATTACK 320 g

ultra napredni čelijski i azot oksid generator



Nutrabolics HYDROTEST

pobuđivač testosterona, podrška izgradnji čiste mišićne mase

PowerBar RECOVERY DRINK

Za oporavak i regeneraciju - kompleks ugljenih hidrata, proteina iz mleka i soje uz dodatak vitamina i minerala.



Twinlab MULTIMINERAL kompleks

Kompleks minerala, posebno preporučljiv sportistima i aktivnim ljudima. U staklenoj ambalaži koja čuva kvalitet!



Scitec BCAA EXPRESS 500g

100% čiste esencijalne aminokiseline BCAA u prahu



AAEFX LIQUID AMINO



tečne aminokiseline prvoklasnog kvaliteta, prijatnog ukusa

Muscletech NITRO BAR

proteinska čokoladica sa 30g proteina, fantastičnog ukusa!



Natrol SELLENO EXCELL



200 µg organski vezanog selenia po kapsuli



API POLYTERMEX

sagorevač masti na bazi ekstrakta zelenog čaja + L carnitin, lecitin, ekstrakt biberi



Twinlab JOINT FUEL

podrška zglobovima i tetivama (glukozamin, hondroitin, vit C, vit E, Cink, Selen, dumbir)



Nutrabolics CLEANBUTICAL

za sagorevanje masnog tkiva, povećanje telesne energije i suzbijanje osećaja gladi



Nutrabolics INSULEAN-K

povećava rezerve glikogena, puni mišićne ćelije, povećava sintezu proteina, reguliše nivo masti



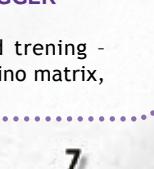
Nutrabolics SUPERFATS

podrška mršavljenju zdravim mastima - CLA, ekstrakt susama, ekstrakt koreanskog kikirika



Nutrabolics ANABOLIC TRIGGER

Formula idealna za koršćenje pred trening - ugljeni hidrati, protein, anabolic amino matrix, biljni ekstrakti



NAJČEŠĆA PITANJA O SAGOREVAČIMA MASTI

Kako deluju sagorevači masti?

Sagorevači masti ili na engleskom fat burner-i su prirodni preparati namenjeni kao podrška Vašem telu da efikasnije troši mast kao izvor energije, da ubrzaju metabolizam, da podstaknu termogenezu i sagorevanje masnog tkiva, da Vam daju više volje i energije za trening, da smanje apetit, da podstaknu telo na povećanu prirodu produkciju hormona koji su posebno odgovorni za količinu masnog tkiva i brzinu metabolizma, da smanje nivo lošeg holesterola u krvi, da izbace višak vode iz organizma, da održe konstantan nivo šećera u krvi, i još mnogo toga... Još jedan od razloga zašto se ljudi opredeljuju za upotrebu sagorevača je i pad energije koji se dešava usled redukcije količine ugljenih hidrata u ishrani u visokoproteinskim dijetama te su sagorevači odličan pomagač i u tim slučajevima. Naravno nisu svи sagorevači isti i ne deluju na sve funkcije odjednom i iz tog razloga nije svaki sagorevač pogodan za svaku osobu. Za to je potrebno uzeti u obzir pol, godine života, nivo utreniranosti, zdravstveno stanje i eventualne zdravstvene smetnje.

Da li moram da pazim na ishranu i da treniram dok koristim sagorevače?

Apsolutno. Ishrana i fizička aktivnost su osnova svakog programa za mršavljenje, odnosno redukciju telesnih masti i bez njih je realno teško očekivati ozbiljne rezultate. Sagorevači masti nisu prečica za mršavljenje, nego dodatak koji će Vam pomoći da iz Vaše dijete i treninga izvučete maksimum rezultata! U okviru naše firme postoje i termini savetovanja, ujedno i na forumu (pogledajte stranu 11 i 12), gde možete dobiti sve potrebne informacije i u vezi ishrane i treninga.

Za koliko vremena mogu da očekujem rezultate?

Nažalost preciznog odgovora na ovo pitanje nema, iz razloga što smo svi individualni, najpre genetski, metabolizam je različit kod ljudi, drugo najviše utiče to kako se hranite i kakav trening, odnosno aktivnosti u toku dana imate. Možemo Vam pomoći u okviru našeg foruma za savete u vezi pravilne ishrane i vrste treninga, kao i za odabir sagorevača. Mi ne možemo da Vam garantujemo da ćete izgubiti tačnu cifru kilograma za određeni vremenski period ali možemo da Vam garantujemo da ukoliko budete sledili stručne savete našeg tima među kojima su nutricionista, fitness i bodibilding takmičari i drugi sportisti - doći do rezultata što smo već uveliko potvrdili na velikom broju ljudi koji su ostvarili svoj cilj koristeći se upravo savetima našeg stručnog tima.

Većina proizvođača navodi period od 8 nedelja u kontinuitetu ishrane, treninga i korišćenja suplementa nakon čega je realno očekivati pravi rezultat - smanjenje procenta masnog tkiva. Tržište je preplnjeno različitim preparatima koji garantuju brzo i efikasno mršavljenje, dijete za nekoliko dana nalazimo u skoro svakom časopisu, međutim moramo vas razočarati da se u tim slučajevima prevashodno gubi voda, tj. na kratko se isprazne rezerve ugljenih hidrata iz mišića koje za sobom vezuju i vodu pa je gubitak na težini samo privid. Druga bitna stvar je da su kratkoročne dijete samo rizik za gubitak mišićne mase

- najaktivnijeg metaboličkog tkiva koje je inače odličan borac protiv napasti masnog tkiva!

Nakon takvih dijeta se često vraćate na staro i dešava se potpuni kontra efekat. Iz tog razloga upravo želimo da vam objasnimo koji je put ka zdravom mršavljenju i pravom, dugoročnom rezultatu i održavanju zdravih navika.

Da li su sagorevači prirodni i da li mogu oštetiti zdravlje?

Svi preparati iz naše ponude su testirani na institutu VMA i poseduju sertifikate da su zdravstveno ispravni i ne mogu da ostvare negativan uticaj na Vaše zdravlje ukoliko se pridržavate preporučenih doza koje su navedene na pakovanju i ukoliko nemate određenih zdravstvenih problema ili uzimajte neke druge lekove - u tom slučaju bi bilo dobro da se posavetujete sa svojim lekarom. Mi smo za Vas, konsultovali i lekara za praktične savete.

Šta savetuje lekar kada je u pitanju uzimanje sagorevača?

⇒ Tokom upotrebe sagorevača smanjite ili u potpunosti izbegavajte konzumiranje kafe, kola pića i crnog čaja

⇒ Ako imate upalu želudačne sluznice (gastritis) ne uzimajte kapsule sagorevača na prazan stomak ili ih popijte sa šoljom jogurta

⇒ Tokom uzimanja sagorevača povećajte unos tečnosti (vode) tokom dana na 3-4 litre

⇒ Ne uzimajte kapsule sagorevača posle 19h, a ako imate nesanicu uzimajte ih što ranije

⇒ Ako imate povišen krvni pritisak, problema sa štitnom žlezdom ili srcem obavezno konsultujte lično lekara pre upotrebe sagorevača

⇒ Ako tokom uzimanja sagorevača osetite lupanje srca, glavobolju, vrtoglavicu, drhtanje, bol u stomaku prestanite sa uzimanjem suplementa i obratite se lekaru.

Sa kojim suplementima mogu da kombinujem sagorevače?

Predlažemo da u svoju suplementaciju ubacite čist protein iz surutke sa minimum ugljenih hidrata, kao što je npr. Dymatize Iso100, Natures Best Zero Carb Isopure, Dymatize Elite Whey, Twinlab 100% Whey protein fuel, kako biste telu omogućili bolji oporavak i sprečili mišićnu razgradnju, a njima ujedno možete i da zamenite obrok. Za više detalja pročitajte tekst o značaju unosa proteina u dijetalnoj ishrani na stranama 2 i 3. Predlažemo i tečne aminokiseline, kao npr u tečnoj formi Dymatize Super amino sa 0 ugljenih hidrata, Twinlab amino fuel ili aminokiseline u formi tableta, ili kao napredniju varijantu Scivation Xtend ili Controlled Labs Purple Wraath. Toplo preporučujemo ekstra dodatak aminokiselina BCAA i glutamina koje imaju visoko antikataboličko dejstvo, tj. sprečavaju razgradnju mišića i utiču na brži oporavak i regeneraciju. Često je pitanje da li kreatin može da se kombinuje sa sagorevačima masti, predlažemo Vam kreatin koji slabije povlači vodu, kao što je kreatin etil ester opisan na strani 4 ili nova formula EFX Kre alkalyne. Takođe savetujemo dodavanje zdravih masti, kao što je Omega 3 riblje i laneno ulje. Preporučuje se i kompleks vitamina i minerala kao podrška imuno sistemu i redukcionoj dijeti.

U ponudi Pansport-a nalaze se sagorevači renomiranih svetskih proizvođača, kao što su Dymatize, MuscleTech, Twinlab, BSN, Nutrex, Universal, Scitec, Labrada i mnogi drugi... firme koje garantuju kvalitet i efikasnost svojih proizvoda i o kojima možete više pročitati na našem sajtu www.pansport.eu, a poznata imena proizvođača i njihovih proizvoda ćete sigurno sresti i na najprestižnijim stranim internet stranicama iz oblasti fitnessa i bodibildinga.

Više o samim sastojcima sagorevača masti pročitajte u sledećem izdanju Pansport Biltena!!!



NATROL OMEGA 3-6-9 KOMPLEKS

- podrška zdravlju srca i umnim funkcijama
- unapređenje zdravlja kože i kose
- sa ribljim uljem destilovanim za čistoću
- prijatna aroma limuna

Veoma je važno razlikovati zasićene i nezasićene masti, odnosno loše i dobre masti. Loše masti su nam potrebne u najminimalnijim količinama i ne predstavljaju izvor energije a čest su uzrok mnogih bolesti, kao što su npr. gojaznost i kardiovaskularne bolesti, dok dobre masnoće predstavljaju takođe izvor energije (pored ugljenih hidrata) i 1g masti iznosi cak 9kcal!

Dobre masnoće čiste holesterol iz krvnih sudova i upravo iz tog razloga su odlična prevencija za kardiovaskularne bolesti! Po pravilu su loše masti životinjskog porekla, dok su dobre masti uglavnom biljnog porekla (sem omega 3 - ribljeg ulja). Pored navedenog, dobre masti utiču i na imunitet, zdravlje kože, kose i noktiju, mogu poboljšati koncentraciju, pamćenje i raspoloženje, učestvuju u održanju hormonske ravnoteže, dok se mnogobrojne druge prednosti i dalje istražuju...

Natrol Omega 3-6-9 kompleks sa prirodnim uljem limuna, u svom sastavu kombinuje riblje ulje, laneno ulje i ulje boraža u izbalansiranoj formuli koja je podrška kardiovaskularnom zdravlju, kao i kognitivnim tj. umnim funkcijama, uz očuvanje zdrave kože i kose. Natrol Omega 3-6-9 je molekularno destilovan proizvod kako bi došlo do eliminacije pesticida, teških metala i PCBs (polihlorovani bifenili). Limunovo ulje utiče pozitivno na rad pankreasa, žućne kese i jetre, a doprinosi i boljem varenju.

Omega 3 masne kiseline iz ribljeg ulja su važne kao dodatak ishrani, jer utiču na poboljšanje cirkulacije i snižavanje visokog krvnog pritiska, kod srčane aritmije i koronarnih bolesti srca, jačanje imunološkog sistema, pospešivanje metabolizma masti, smanjenje nivoa holesterola, triglicerida i šećera u krvi, smanjenje upala i bolova kod reumatoidnih oboljenja i sportskih povreda, ublažavanje simptoma osteoporoze, pored toga pospešuje dotok krvi u mišiće i poboljšava ćelijsko sagorevanje masnoće. Brojne dobropitne funkcije ribljeg ulja još uvek su predmet velikog broja svetskih istraživanja. **Laneno ulje**, lanene semenke i omega-3 masne kiseline koje oni sadrže, pozitivno utiču na Vaše zdravlje. Lan pomaže zdravlju srca i krvnih sudova. Izuzetno visoka koncentracija omega-3 masnih kiselina smanjuje nivo lošeg holesterola. Lan pomaže zdravlju debelog creva. Ima antikancerogena svojstva, a kao prirođeni lubrikant i bogat izvor vlakana, smanjuje mogućnost pojave zatvora. Konzumacija lana može osnažiti imunitet, sadrži masnoće koje su temelj za izgradnju mozga. To je posebno važno u razdoblju kada dečji mozak najbrže raste - pre rođenja te u ranom detinjstvu, pomaže zdravlju kože, stabilizovanjem nivoa šećera u krvi lan može smanjiti tegobe dijabetesa. Masnoće iz lana mogu pridoneti gubitku viška kilograma. Sastojci bogati esencijalnim masnim kiselinama, kao što je lan, ubrzavaju telesni metabolismus potpomožući izgaranje suvišnih, nezdravih masnoća u telu. Dnevna doza omega-3 masnih kiselina bi mogla biti važan deo programa za kontrolu telesne težine.

Ulje boraža dobijeno je iz semena boraža (*Borago officinalis*), bilje sa zvezdastim plavim cvetovima koja se može naći po Evropi, Severnoj Africi i Severnoj Americi.

Ulje boraža sadrži gama linoleinsku kiselinu (GLA), masnu kiselinu koju telo konvertuje u susptancu sličnu hormonskoj, nazvanu prostaglandin E1 (PGE1). PGE1 ima antiinflamatorna svojstva i pomaže zdravlju krvnih sudova. Ulje boraža je najbogatiji izvor GLA, sadrži je u procentu oko 20-26%. Pored toga, utiče pozitivno i na zdravlje kože, smanjujući upalu, iritaciju i suvoću.



U našoj ponudi možete naći i prozvode firme Natrol - Omega 3 ribljie ulje, kao i Omega 3 Laneno ulje.

CONTROLLED LABS ORANGE TRIAD

Moćna trijada - kompleks za jačanje prirodnog imuniteta organizma, kompleks za zaštitu zglobova i digestivni kompleks za poboljšanu digestiju i asimilaciju hrane

Intenzivna fizička aktivnost je metabolički, fizički i psihički stres, koji izaziva u organizmu velike promene. Povećana energetska potrošnja znači potrebu za većom količinom hrane ali pre svega više hranljivih supstanci koje se u njima nalaze, međutim veoma je teško kroz hranu uneti sve potrebne nutrijente, najpre **vitamine i minerale** koji su neophodni jednom sportisti kao prevencija slabljenja imuniteta, za normalno funkcionisanje organizma, oporavak nakon napornih treninga i opšte zdravlje organizma, jer su potrebe jednog sportista daleko veće od potreba prosečnog čoveka.

Tokom intenzivnog treninga koji je učestao, zbog jake oksigenacije ćelija i tkiva oslobođa se velika količina slobodnih radikala te je preporučljivo da **antioksidanti** budu stalno prisutni u sportskoj suplementaciji a poželjne su i njihove kombinacije. Antioksidanti su materije koje štite ćeliju od delovanja slobodnih radikala koji svakodnevno nastaju u našem organizmu i njihovo nagomilavanje u organizmu je veoma opasno po zdravlje jer može doći do niza promena i oboljenja. Antioksidanti sprečavaju starenje, smanjuju rizik od raka, štite od pojave srčanih, plućnih i drugih oboljenja, visokog krvnog pritiska.

Naporni, dugotrajni i česti treninzi predstavljaju stres za celo telo, između ostalog i za zglobove koji nam omogućavaju nesmetano kretanje. Neretko se u sportu događaju razna oštećenja, a i bol je čest pratilac tih promena.

Kosti u svakom zglobu su obavijene hrskavicom koja predstavlja klizavi materijal koji omogućava da kosti lako klize jedna po drugoj. Gubljenjem njene elastičnosti može doći do smanjene pokretljivosti, bola, upale. Najčešće se i kao prevencija i kao terapija koristi **glukozamin sulfat**, koji doprinosi obnavljanju hrskavice sto ujedno omogućava i veću fleksibilnost zglobova. **MSM** - metil sulfonil metan - utiče na čvrstoću i stabilnost vezivnog tkiva, a i izvor je sumpora koji je od velike važnosti za kosti. **Hondroitin** takođe doprinosi elastičnosti hrskavice, a i sprečava njenu razgradnju tako što blokira određene enzime u telu. **Hijaluronska kiselina** je materija koja se nalazi u ljudskom vezivnom tkivu, podstiče proizvodnju kolagena, kao i elastina, te je odgovorna za sposobnost kože za vezivanje vode. Smatra se da ova kiselina može imati visok značaj kad su u pitanju terapije "podmlađivanja", a ono što je sportistima mnogo bitnije - podmazivanje hrskavice.

Orange TRIad predstavlja jedinstvenu kombinaciju svih navedenih sastojaka koji mogu biti od velike pomoći svakom sportisti.



Controlled Labs je kompanija koja se nalazi na 11. mestu na sajtu bodybuilding.com u konkurenciji od 500 firmi i predstavlja jednog od vodećih proizvođača na američkom tržištu. Jedinstvena infrastruktura ove kompanije obuhvata celokupnu izradu počevši od proizvodnje, preko testiranja i pakovanja proizvoda do dizajna i ambalaže. Proizvodi Controlled Labs proizvedeni su poštujući GMP standarde (Good manufacturing practice) - program kontrole kvaliteta namenjen isključivo proizvođačima suplemenata.

Scivation Whey Protein

Kombinacija koncentrata i izolata proteina surutke visokog kvaliteta, sa delikatnim ukusom, u ekonomičnom pakovanju od 4,5 kg!

Na stranama 2 i 3 smo već pisali o važnosti proteina i njegovom pozitivnom uticaju na organizam sportiste.

Protein iz surutke neprevaziđen je kad je u pitanju brzina apsorpcije i iskorišćenost od strane mišića, što se pre svega odnosi na oporavak

SUPER PONUDA



2180 din

Scitec Creatine 100% pure 100% kreatin monohidrat ultra čistoće u pakovanjima od 500 i 1000g

1280 din



1840 din

**Scitec Glutamine 180 i 360g
100% čist l glutamin za oporavak, regeneraciju, imunitet, zaštitu mišića od razgradnje**

1090 din



3780 din

AAEFX Kre Celerator "Super gorivo" bez šećera i stimulansa Radikalna formula pre treninga za veći energetski nivo i bolje performanse



2480 din



2420 din

AAEFX Kre Generator Kompleksna matrica za oporavak i mišićnu masu, savršena za upotrebu nakon treninga

4550 din



2280 din

**Universal Ultra whey pro (908g i 2,27 kg)
Čist protein iz surutke obogaćen peptidima glutamina**

2150 din

Now Foods Tribulus 1000mg ekstrakt tribulus terrestris-a sa minimum 45% saponina

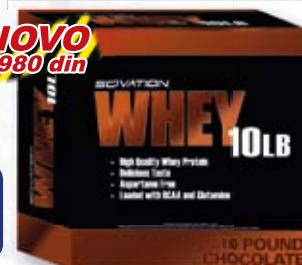
3230 din

Abb Extreme Xxl preparat za povećanje telesne težine sa visokim procentom ugljenih hidrata, protein, + kreatin, glutamin, vitamin i minerali

mišića nakon intenzivnog treninga snabdevanjem istih sa svim neophodnim aminokiselinama u veoma kratkom periodu i izgradnju mišićne mase. Bilo da ste na dijeti ili da želite da povećate mišićnu masu a da pritom ne dobijete na masnom tkivu, Scivation Whey će se odlično uklopiti, s obzirom da sarži samo 1g ugljenih hidrata i 1 g masti po porciji. Pored izuzetnog ukusa čokolade, Scivation protein je:

- obogaćen anaboličkim aminokiselinama BCAA i Glutamin, kao pomoć pri očuvanju mišića od razgradnje i ujedno pomoć pri oporavku i izgradnji čiste mišićne mase
- odličan dodatak uz visoko proteinske dijete brzo delovanje - izuzetno pogodno za korišćenje pre i nakon treniga
- ne sadrži aspartam
- 22g čistog proteina po porciji
- instantizovan za laku i brzu konzumaciju

**NOVO
8980 din**

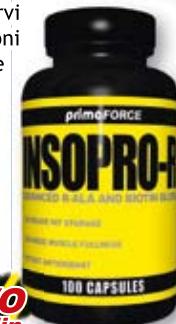


Uz ovaj odličan visokoproteinski preparat preporučujemo i Scivation Xtend!

PRIMAFORCE INSOPRO

Kombinacija R-Alfa lipoinske kiseline i biotina, antioksidativno dejstvo, smanjuje skladištenje masti, povećava mišićnu punoću

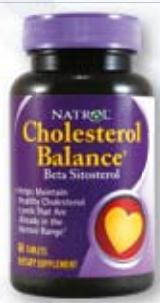
Alfa lipoinska kiselina jedan je od najmoćnijih antioksidanata u našem telu. Njena uloga je da minimizira oštećenja nastala usled delovanja slobodnih radikala na ćelije. Ovi procesi oštećenja se dešavaju svakodnevno i praktično ih je nemoguće izbeći. Bez ključne uloge ovog i drugih antioksidanata naše telo bi mnogo manje vremena moglo normalno funkcionisati. Sa druge strane ALA ima sposobnost i regulacije nivoa šećera u krvi. Zahvaljujući ovoj sposobnosti ALA se koristi u ishrani kako sportista, tako i rekreativaca. Transportne osobine, koje poseduje ALA pružaju mogućnost transporta kreatina i hranljivih supstanci do mišićnih ćelija. Baš zbog ove sposobnosti ALA je sastavni deo svih kvalitetnih proizvoda baziranih na kreatin - transportnim sistemima. Alfa lipoinska kiselina poznata je još i pod imenom "univerzalni antioksidant". Ovo je sa pravom, kako njena uloga nije samo ograničena kao pojedinačni antioksidant u telu. Ona ima sposobnost interakcije (međudelovanja) sa ostalim aktivnim antioksidantima pa tako će pozitivno uticati na nivo glutationa (vrlo moćan antioksidant), vitamina C i koenzima Q10. Biotin (vitamin H) ima važnu ulogu u Krebsovom ciklusu, u kojem se stvara energija preko potrebnih ćeliji. Biotin je takođe bitan u održavanju normalnog nivoa glukoze u krvi. Stabilizovanje nivoa šećera u krvi omogućava organizmu da produkuje anaboličke hormone koji popravljaju oštećene mišiće i regenerišu tkiva. Ovi hormoni sagorevaju masti i regulišu nivo šećera u krvi. Ako nivo glukoze u krvi nije stabilan i koncentracija pada, luče se adrenalin i stresni hormoni koji se trude da ponovo stabilizuju poremećeni nivo glukoze i koče oporavak. U tom slučaju ne može doći do sagorevanja deponovane masti, a mišići se razgrađuju da bi se stvorila glukoza. Naše potrebe za gorivom variraju, ali mozgu je potrebno da nivo šećera (glukoze) u krvi bude stabilan. Postići da se glukoza (energija) prenese do svake ćelije posebno, a da se pri tom ne poremeti nivo energije je veoma važna funkcija - koju vrši upravo insulin. Dakle to je hormon koji se brine da se u krvi zadrži nivo glukoze koja je mozgu neophodna da funkcioniše.



**NOVO
2270 din**

Natrol Cholesterol Balance

Fitosterol kompleks za regulaciju nivoa holesterola



**NOVO
720 din**

Now Foods Noni Juice

Super voće porekлом sa Tahitija, organskog porekla, moćni antioksidanti, polisaharidi, fitonutrijenti, bioflavonoidi, jedinstvene masne kiseline - za opšte zdravlje organizma i jačanje prirodnog imuniteta.

**NOVO
2740 din**



Direktan uvoz, distribucija i veleprodaja
Tel./Fax: 021/820-555 ili 021/820-245
Stevana Peci Popovića 21, 21203 Veternik
Radnim danima 8:00 do 16:00,
subotom 8:00 do 14:00
E-mail: info@pansport.eu;
www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

Radnim danima od 8:30 do 20:00;
Subotom od 8:30 do 14:00

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40,
011/365-00-71 i 011/365-10-70

SREDOM OD 15-17H NA SVA VAŠA PITANJA OKO TRENINGA I ISHRANE
ODGOVARA MARKO DIMITRIJEVIĆ - APSOLUTNI ŠAMPION IFBB
NACIONALNOG TAKMIČENJA 2005., 3. MESTO NA LOADED CUP-U 2008.

BEOGRAD 2 TC MILLENNIUM, II sprat lok. 115, Knez Mihajlova 21,
011/32-86-763; **NOVI BEOGRAD** YBC nisko prizemlje lok. 12, Bul. M. Pupina 10i
(Blok 12), 011/311-14-30

NOVI SAD 1 Dunavska 23, pasaž, telefon: 021/467-300

ČETVRTKOM 13-15h NA SVA VAŠA PITANJA OKO ISHRANE I SUPLEMENTACIJE ODGOVARA
DR DANIELA ŠVARC, NUTRICIONISTA I FIZIOLOG + BESPLATNO MERENJE TELESNIH MASTI
PONEDJELJKOM I PETKOM 16-18h NA SVA VAŠA PITANJA OKO TRENINGA, ISHRANE I SUPLEMENTACIJE
ODGOVARA MILAN KREŠOJEVIĆ, SEDMOSTRUKI PRVAK HRVATSKE, PRVAK SRBIJE 2007. I
3. MESTO NA MISTER UNIVERSE U NABBA FEDERACIJI

NOVI SAD 2 Rumenačka 108, 021/63-65-699

PONEDELJKOM 15-17h NA SVA VAŠA PITANJA OKO TRENINGA I ISHRANE
ODGOVARA ZOLTAN KOZMA, 1. MESTO NA NABBA KUPU SRBIJE 2008.

KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808

KRUŠEVAC PC MILLENNIUM lokal 23, Majke Jugovića (Zakićeva) 11,
037/441-301; **NIŠ 1** TC KALČA lamela B I sprat, lokal 41, 018/523-720

NOVO NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370

PODGORICA SP MORAČA, Ivana Milutinovića bb, +382(0)20/247-111;
SMEDEREVO Knez Mihailova 20, 026/619-055; **SUBOTICA** Korzo 7c,
I sprat, 024/524-755; **VALJEVO** Birčaninova 38, 065/820-55-55

ZRENJANIN Bul. Oslobođenja, lokalitet 12
(kod Nove pijace), 023/511-227

PANSPORT svojim cenjenim potrošačima starijim od 60 godina, koji brinu o svom zdravlju, omogućava kupovinu sa popustom od 10% u svim maloprodajnim objektima, uz obavezno prilaganje lične karte na uvid. Molimo penzionere da ne zloupotrebljavaju našu dobru volju da im pomognemo da se brinu o svom zdravlju.

OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;

KRALJEVO Džin, Milana Toplice 26
(na Keju kod Caffe-a Koš), 063/80-33-618;

PANČEVO Fit Sport, Karađorđeva 13-15
(u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

SOMBOR Bombastic, Čitaonička 3,
025/422-181;

ŠABAC 015 ŠA PANSPORT,
Masarikova 5, 015/355-153

NAPOMENA: Izvinjavamo se zbog mogućih grešaka nastalih tokom pripreme Biltena.

NAUTILUS PRO T518



Direktan uvoz i distribucija
tel./fax 021/820-245 ili 021/820-555

- » ReACT™ tehnologija kontrole apsorpcije opterećenja
- » Kompjuterska konzola My Nautilus Diary™, Heart Strong™ sofver, My Nautilus™ LC
- » LCD visoke rezolucije
- » ROC™ sistem - visok nivo ergonomije upravljanja kontrolama rada putem tehnologije senzora osetljivih na dodir
- » HRC monitoring - telemetrik, bežična veza i merenje pulsa preko rukohvata
- » 12 ugrađenih programa

Konstrukcija okvira	kovani čelik
Jačina motora	3.0 KS
Napajanje	220 V
Brzina	0,8-19,2 km/h
Nagib	0-15%
Dimenzije površine za trčanje SuperSoft™	152 x 51 cm
Maksimalna težina korisnika	170 kg
Težina konstrukcije	135 kg
Garancija	12 meseci

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik kurirske službe AKS Express:
do 500 g - 100 dinara; 500 g-2 kg - 150 din; 2-5 kg - 200 din; 5-10 kg - 300 din;
10-20 kg - 500 din; 20-30 kg - 600 din; 30-50 kg - 900 din; preko 50 kg - svaki naredni kilogram
množi se sa 10 din, na primer paket od 150 kg koštice 1900 din
(paket do 50 kg košta 900 din znači 900 + (100 x 10) = 900 + 1000 = 1900).

Za komitenete koji pakete plaćaju pouzećem, važi sledeći cenovnik:
do 500 g - 140 dinara; 500 g-2 kg - 190 din; 2-5 kg - 240 din; 5-10 kg - 340 din;
10-20 kg - 540 din; 20-30 kg - 640 din; 30-50 kg - 940 din

Za sve narudžbine preko 4000 din PANSPORT snosi troškove dostave;
ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

Za sve narudžbine preko 3000 din, po MP cenama, dobijate majicu na poklon.

VAŽNO! PANSPORT ZADRŽAVA PRAVO PROMENE CENA U ODNOSU NA
KRETANJE KURSA EURA ODносно DOLARA.

KOMINTENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA

Sve narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...).

Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obvestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

NAPOMENA: Ukoliko je narudžbina primljena dan uoči praznika,
biće realizovana prvi sledećeg radnog dana.

Monika Balenović – urednik,
apsolvent Fakulteta za Sport i
Fizičko vaspitanje na smeru fitness



Dr Daniela Švarc – doktor
medicine i magistar fiziologije

Peda Petrović – apsolvent na
Višoj Trenerskoj u oblasti sportovi
snage i fitness



Marko Dimitrijević
– **APSOLUTNI ŠAMPION**
IFBB nacionalnog
takmičenja 2005.,
3. mesto na Loaded
Cup-u 2008., 1.
mesto na Balkanskom

prvenstvu, 7. mesto apsolutna Grand Prix, 4.
mesto IBFA Svetsko prvenstvo

Zoltan Kozma – takmičar,
1. mesto na NABBA kupu
Srbije 2008. u kategoriji body
classic seniori, 1. mesto na
medunarodnom kupu - Bačka
Topola 2008.



Milan Kresojević – BB
takmičar, sedmostruki
neporaženi prvak Hrvatske,
prvak Srbije 2007. i 3. mesto
na Mister Universe u NABBA
federaciji

Mikloš (Miki) Mihajlović - vicešampion Evrope
u benč press-u, 3. mesto na svetskom prvenstvu



u powerlifting-u,
3. mesto na
Balkanskom
prvenstvu u
strongman-u

Ognjen Stojanović – triatlonac, dva 1. mesta,
dva 2. mesta, 3. mesto
na Evropskim juniorskim
kupovima, 8. mesto na
Evropskom seniorskem
kupu, prva mesta na
Balkanskom i Državnom
seniorskom prvenstvu,
27. mesto na Svetskom
juniorskem prvenstvu,
kandidat za Olimpijske igre
u Londonu 2012.



SA NAŠEG FORUMA

12 nedelja treninga za početnike by Marko Dimitrijević

„Ovaj program je namenjen za sve koji prvi put ulaze u teretanu. Dakle, ako nikada do sada niste vežbali, potreban vam je način izvođenja i redosled vežbi, da biste se kasnije pripremili za ozbiljnije treninge. Veoma je bitno da naučite da vežbate sve mišićne partie, naročito noge. Ovaj program izvodi se 3 puta nedeljno i tokom prve tri nedelje broj ponavljanja po seriji je 15.

NEDELJA 1-2:

Kvadriceps i gluteus - Leg Press 1ser 15 pon
Biceps femoris -Leg Curl 1ser 15 pon
Gornji deo leđa -vučenje na donjem koturu
1ser 15 pon
Grudi - ravn benč 1ser 15 pon
Ramena - potisak bućicama 1 ser 15 pon
Trapez - sleganje ramena bućicama 1 ser 15 pon
Triceps - extenzija na sajli 1ser 15 pon
Biceps stojeci pribeg dvoručnim tegom 1 ser 15 pon
Leđa donji deo - hiperextenzija 1 ser 15 pon
Listovi - stojeće podizanje na prstima 1 ser 15 pon
Podlaktica - sedeća kontrakcija sa dvoručnim
tegom 1ser 15 pon
Stomak - ležeća kontrakcija sa podignutim
nogama 1ser 15 pon“



pročitajte ostatak, trening od 4-6 nedelje, zatim od 7-12 nedelje, takođe i nastavak –
četvorodnevni trening split za početnike... by Marko Dimitrijević

Zablude o mršavljenju... by Urednik

„Rešili ste da smršate. Uveli ste rigorozno gladovanje i time mislite da šaljete prave signale nesvesnom delu mozga koji bi trebao da ih upotrebi onako kako Vi želite i da se oslobodite kila. Međutim dešava se sasvim suprotno. Gladovanje nesvesni deo mozga tumači kao ukidanje energije a samim tim i kao opasnost po život pa automatski kreće i odbrana ili adaptacija na novu situaciju. Prvo što će nesvesni deo mozga uraditi je ušteda energije na sve moguće načine. Najpre se smanjuje, tj. usporava bazni metabolizam, pa se zatim šalju signali mišićima da su „umorni“ da bi se smanjila njihova aktivnost i time sprečila potrošnja energije. Kad i ovo nije dovoljno, iako i dalje postoje velike rezerve sala tj. energije, mozak počinje da razgrađuje mišiće (jer nema informacije koliko će dugo trajati pomrankanje energije), i to prvo one koji se sasvim malo upotrebljavaju, a zatim i sve ostale. Salo i dalje stoji, vi se osećate iznemoglo, jedva se vučete, telu nedostaju mnogi elementi a figura nikako da se doveđe u red. Pa koji je pravi put verovatno je Vaše sledeće pitanje.“

Pročitajte na forumu!

Probali smo za Vas... by Zoltan Kozma

„Universal Shock Therapy – o njemu sam već dosta pisao i pisaču jer me je preparat veoma oduševio. Imam samo reči hvale za njega iako sam u početku bio veoma skeptičan i totalno uveren da neće na mene delovati. Međutim odmah posle prvog uzimanja jedne merice 30min-1h pre treninga osetio sam priliv snage i energije. Volju za treningom sam uvek imao ali i ona je nekako bila povećana. Taj osećaj teško je rečima opisati i on se mora doživeti. Izdržljivost je bila veća a napumpanost ogromna. Pa opet to ne znači da će svakome tako da radi. Ima osoba koje slabo na njega reaguju iako su oni u manjini. Ako imate mogućnosti probajte ga i zaključite sami. „

Šta Zoltan kaže o efektima preparata koje je testirao na sebi, pročitajte na našem forumu!

Čuvajte srce dok je zdravo.... by Dr Daniela Švarc

„Redovni obroci, više voća, povrća, integralnih žitarica, vode, kao i manji unos alkohola i prestanak pušenja smanjuju rizik od bolesti srca. Bolesti srca i krvnih sudova su među vodećim uzrocima smrtnosti, a gojaznost, povišeni holesterol, pušenje, nedostatak telesne aktivnosti, povišeni krvnih pritisak i stres najčešći su rizici faktori za ove bolesti. Na njih možemo da utičemo i sami, ali, nažalost, vecina ljudi ili ne preduzima ništa ili menja navike tek kad ih bolest upozori. - Pušenje znacajno povećava rizik nastanka i progresije kardiovaskularnih bolesti. Samo prestankom pušenja rizik od obolevanja od kardiovaskularnih bolesti povezanih s pušenjem smanjuje se za 50 odsto. Za početak promenite prehrambene navike. Za zdravo srce važno je da jedete redovno i pri tom raspoređite dnevnu količinu hrane na najmanje pet manjih obroka. Takođe, povećajte unos voća i povrća, ne ograničavajući se na nekoliko vrsta na koje ste navikli. Loše masnoće zamenite maslinovim uljem i onim biljnog porekla (orašasti plodovi, semenke). Jedite što više integralnih žitarica i mahunarki, kao i raznovrsne belančevine. Smanjite svijinetinu i govedinu, a jedite više ribe, morskih plodova i peradi bez kožice. Ne izbacujte mlečne proizvode, nego birajte one s manje masnoća. Povećajte unos vlakana (odličan izvor su zobena kaša, voće i povrće), a što manje koristite so.“

Više Danielinih saveta iz oblasti nutricionizma i medicine pročitajte na našem forumu!

Pridružite nam se!