



PORADNIK

TRENINGOWY — REDUKCJA

TURBO RIPPER

SILNA | TRWAŁA STYMULACJA!



NEWCAFF™ 133 MG
Kofeina o przedłużonym uwalnianiu w mikrokapsułkach

**CHLOROWODOREK
ACETYLO L-KARNITYNY** 1500 MG

CITRUS AURANTIUM 500 MG

EKSTRAKT Z ZIELONEJ HERBATY 500 MG

L-TYROZYNA 500 MG

CAŁKOWITA ZAWARTOŚĆ KOFEINY 200 MG

EKSTRAKT Z PIEPRZU CAYENNE 50 MG

**SKŁADNIKI ZGODNE ZE „ZŁOTYM STANDARD”
+ NOWY OPATENTOWANY KOMPONENT**

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE SKŁADNIKÓW W JEDNEJ PORCJI PRODUKTU

- ZŁOŻONA FORMUŁA Z 7 SKŁADNIKAMI! • NOWY SYSTEM DOSTARCZANIA KOFEINY - KOFEINA ZAWARTA W PRODUKCIE JEST UWALNIANA PRZECZ 4 GODZINY • NIE TRZEBA DODATKOWO ZAŻYWAĆ L-KARNITYNY

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

UŻYWAJ W POŁĄCZENIU Z ROZSĄDNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA

TOP SHAPE



JAMES ELLIS

- Fitness Cover Model
- WBFF World Champion
- Team Scitec

KONTROLA WAGI
ORAZ POZIOMU
CHOLESTEROLU
WE KRWI,
Z DODATKIEM BŁONNIKA
GLUKOMANNANU

STWARZA
UCZUCIE SYTOŚCI

REDUKUJE
WCHŁANIE NIE
WĘGLOWODANÓW
I TŁUSZCZY

WSPOMAGA
REDUKCJĘ MASY CIAŁA
PODCZAS STOSOWANIA
NISKOKALORYCZNEJ DIETY



PRODUKT STOSOWAĆ JEDYNNIE W POŁĄCZENIU Z ROZSĄDNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA | E-MAIL: POLAND@SCITECNUTRITION.COM



**DIA
SALAMON**

BIKINI FITNESS COMPETITOR
2015 IFBB WORLD CHAMPION
2015 OLYMPIA AMATEUR OVERALL CHAMPION
TEAM SCITEC

RACJONALNA SUPLEMENTACJA

ROZWÓJ RYNKU SUPLEMENTÓW DIETY W PRZECIĄGU OSTATNICH 20 LAT

Dwadzieścia lat temu dostępne były tylko witaminy, składniki mineralne, białka, odżywki węglowodanowe oraz produkty z zawartością aminokwasów. Wtedy jeszcze nikomu nie sprawiło

trudności dobranie suplementów w taki sposób, aby spełniały one wszystkie wymagania. Od tego czasu sytuacja znacznie się zmieniła, producenci z roku na rok

dostarczają na rynek dziesiątki bądź setki różnych produktów. Ze względu na te okoliczności, przed doбором i połączeniem suplementów diety należy wziąć pod uwagę wiele ważnych kryteriów.

Pierwszy krok to określenie celu, który masz zamiar osiągnąć!

W tym celu, najpierw musisz poznać swój obecny poziom sprawności fizycznej oraz określić budżet, jaki możesz na realizację tego celu

przeznaczyć. Warto też sprawdzić, czy przypadkiem nie jesteś uczulony na żadne ze składników produktu. Należy również pamiętać, że suplementy diety nie mogą zastąpić dobrze dobranej i zróżnicowanej diety, służą jedynie jako wsparcie dla niej. Aby osiągnąć zamierzony efekt, dieta i cele muszą być spójne. Przed rozpoczęciem diety, warto zapoznać się z podstawowymi zagadnieniami na temat odżywiania oraz ćwiczeń.

JEDYNY MANKAMENT UTRATY WAGI

W przypadku redukcji tkanki tłuszczowej podstawą jest stosowanie odpowiedniej diety. Stosowanie nawet najlepszych środków nie da oczekiwanych efektów bez wprowadzenia diety. Ideą utraty wagi jest dostarczenie organizmowi mniejszej ilości energii, niż ta, którą wykorzystuje on podczas codziennej aktywności.

Niektóre suplementy mogą mieć wpływ zarówno na podaż jak i na wydatek energetyczny organizmu. Z drugiej strony, niemożliwe jest neutralizowanie ogromnych ilości nadwyżek kalorycznych.



NIEZBĘDNE MIKROSKŁADNIKI

W przypadku diety niskokalorycznej, dostarczanie niezbędnych witamin, składników mineralnych oraz kwasów tłuszczowych jest bardzo istotne. Deficyt witamin powoduje wyczerpanie, osłabienie organizmu oraz senność. Mając to na uwadze, warto zadbać o to, aby suplementacja opierała się na niezbędnych witaminach, składnikach mineralnych oraz kwasach tłuszczowych.

Wybierając produkty witaminowe, trzeba wziąć pod uwagę wiele aspektów. Należy określić intensywność

treningu podczas stosowania diety. Wyczerpujące zajęcia sportowe wymagają spożycia zwiększonych ilości witamin i składników mineralnych. Łagodne treningi cardio nie zwiększają zapotrzebowania na składniki mineralne, natomiast ciężkie i intensywne treningi zwiększają zapotrzebowanie na witaminę B oraz przeciwutleniacze. Należy sobie również zdawać sprawę z ograniczeń kalorycznych. **Im bardziej rygorystyczna dieta, tym większe zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne.**



A full-page photograph of a male bodybuilder, Scott Dorn, in a classic bodybuilding pose. He is shirtless, showing extreme muscle definition in his chest, arms, and torso. He is wearing red athletic shorts. The background is a solid, bright white, which makes his muscles stand out. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his muscles.

SCOTT DORN

FITNESS COVER MODEL
WBFF CENTRAL US CHAMPIONSHIP 1ST PLACE
TEAM SCITEC USA

Należy przemyśleć również kwestię innych suplementów diety, jakie planujemy w tym czasie stosować. Składniki niektórych suplementów mogą się pokrywać – dzieje się tak w przypadku spalaczy tkanki tłuszczowej, produktów energetyzujących oraz multiwitamin/składników mineralnych. Nasze dietetyczne shake-i również zawierają pewne mikroelementy. Proponujemy podstawowy zestaw Mega Daily One Plus, a jeśli szukasz bardziej kompleksowej formuły, to polecamy Multi Pro Plus. Produkt ten zawiera dodatkowo większą ilość kwasów tłuszczowych. Jest wręcz zalecane, aby wszystkie powyższe produkty z linii Scitec Essentials były uzupełnione zawartością kwasów Omega 3.

OBLICZANIE ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO

Podstawą dobrze zaplanowanej diety jest świadomość swojego zapotrzebowania kalorycznego, dzięki czemu waga ciała się nie zmienia. Istnieją różne wzory i programy do jego obliczania. Wystarczy podać podstawowe dane np: waga, wzrost, wiek oraz poziom aktywności fizycznej. W internecie można znaleźć dużo stron oraz programów, które wyliczą przybliżoną wartość zapotrzebowania kalorycznego. Utrata masy ciała nastąpi jeśli z dobową dietą dostarczymy mniejszą ilość energii niż wyliczona wartość, jeśli natomiast będziemy ją przekraczać to przybierzemy na wadze. Mężczyzna, 30 lat, 170cm wzrostu, 70kg, praca siedząca, brak aktywności fizycznej, może utrzymać swoją wagę przyjmując 2000 kalorii dziennie (tyle mniej więcej kalorii mają 3,5 kanapki w jednej z restauracji szybkiej obsługi).

Innym ważnym czynnikiem, który trzeba mieć na uwadze, jest fakt,

że optymalne tempo utraty wagi to 0,5 kg na tydzień. W przypadku, gdy dążymy do szybszych spadków wagi, nasz metabolizm zwolni, co spowoduje, że poza tkanką tłuszczową, zaczniesz spalać również mięśnie. Aby stracić 0,5kg tkanki tłuszczowej trzeba obniżyć tygodniową podaż kalorii o 3500. Oznacza to, że od podstawowego dziennego zapotrzebowania kalorycznego musimy odjąć 500 kalorii. Odnosząc się do poprzedniego przykładu, dzienna podaż energii danego mężczyzny nie powinna przekraczać 1500 kcal.

Jeśli dieta powiązana jest ze wzrostem aktywności fizycznej, która zwiększa zapotrzebowanie energetyczne organizmu, to konieczny jest także wzrost podaży energii z dietą czyli będzie wynosiło więcej niż 1500 kalorii, jednocześnie powodując optymalny spadek wagi.

MĘŻCZYZNA

1 KROK

Zważ się dodaj do tego 900!

$$\text{Masa ciała (kg)} \times 10 + 900$$

2 KROK

Dodaj do wyników:

- 1.2 - siedząca praca

$$(\text{Masa ciała (kg)} \times 10 + 900) \times 1.2$$

- 1.4 - średnia aktywność fizyczna

$$(\text{Masa ciała (kg)} \times 10 + 900) \times 1.4$$

- 1.8 - ciężka aktywność fizyczna

$$(\text{Masa ciała (kg)} \times 10 + 900) \times 1.8$$

KOBIETA

1 KROK

Zważ się dodaj do tego 700!

$$\text{Masa ciała (kg)} \times 10 + 700$$

2 KROK

Dodaj do wyników:

- 1.2 - siedząca praca

$$(\text{Masa ciała (kg)} \times 10 + 700) \times 1.2$$

- 1.4 - średnia aktywność fizyczna

$$(\text{Masa ciała (kg)} \times 10 + 700) \times 1.4$$

- 1.8 - ciężka aktywność fizyczna

$$(\text{Masa ciała (kg)} \times 10 + 700) \times 1.8$$

BIAŁKA — TŁUSZCZE — WĘGLOWODANY

Wiedząc już ile kalorii powinniśmy spożywać, zwracamy większą uwagę na to co jemy. Wszystkie składniki pokarmowe, zarówno białka, węglowodany, tłuszcze, jak i alkohol, są źródłem energii. Białka i węglowodany dostarczają 4 kcal/gram, tłuszcz - 9 kcal/g, a alkohol -7 kcal/g. Kolejnym krokiem do zaplanowania diety, jest wyliczenie zapotrzebowania organizmu na białko.

Diety mające na celu redukcję tkanki tłuszczowej i utrzymanie masy mięśniowej, wymagają stosunkowo dużej ilości białka. W zależności od płci i aktywności fizycznej zalecane spożycie białka może się wahać od 1,5g do 2,5g na 1 kg masy ciała. Odnosząc się do mężczyzny z podanego wcześniej przykładu: jego minimalne dzienne zapotrzebowanie na białko wynosi 105g (1,5g białka na każdy kilogram masy ciała), czyli 420 kcal. Pozostałe 1080 kcal powinno zostać rozdzielone na węglowodany oraz tłuszcze (odradza się spożywanie alkoholu podczas diety redukującej masę ciała). Ze względu na istotę kwasów tłuszczowych, kolejnym krokiem jest obliczenie odpowiedniej ilości spożywanych tłuszczu. Większość ekspertów twierdzi, że 20-30% zapotrzebowania energetycznego powinno pochodzić z tłuszczu. W tym przypadku będziemy trzymać się 20%, co przekłada się na 300 kcal. Ilość ta może być dostarczona przez dzienne spożycie

33 gramów tłuszczu. Pozostałe 780 kalorii powinno pochodzić z węglowodanów, (195g dziennie). Podsumowując, dieta 1500 kalorii powinna składać się z 105 g białka, 195 g węglowodanów i 33 g tłuszczu. Oczywiście, nie są to liczby, których należy ściśle przestrzegać. Są to jedynie wytyczne, które mają pomóc we wprowadzeniu prawidłowych nawyków żywieniowych do naszego trybu życia. Podaną wartość energetyczną oraz ilość składników odżywczych należy podzielić na co najmniej cztery posiłki dziennie.

Aby skomponować dietę według powyższych wskazówek, musimy wiedzieć ile białka, węglowodanów oraz tłuszczu znajduje się w poszczególnych produktach. Na każdym produkcie spożywczym znajdują się specjalne tabele, zawierające poszczególne wartości odżywcze. Wybór pomiędzy milionami produktów początkowo może wydawać się trudny, na szczęście istnieje kilka podstawowych zasad, które pomogą Ci dobrać najbardziej odpowiadające Ci produkty.



CO POWINNIŚMY JEŚĆ?

DOBRE ŹRÓDŁA BIAŁKA:

	ŚREDNIE	DOBRE	IDEALNE
Pierś z kurczaka			*
Inne części kurczaka	*		
Pierś z indyka			*
Inne części indyka	*		
Ryby morskie			*
Ryby słodkowodne		*	
Chude czerwone mięso		*	
Białko jajka			*
Produkty mleczne niskotłuszczowe	*		
Rośliny strączkowe	*		
Nasiona	*		
Odżywki białkowe, shake dietetyczny			*

ŹRÓDŁA 'DOBREGO' TŁUSZCZU:

Ryby (łosoś, śledź, sardynki, itp.)			*
Ryby i suplementy na bazie oleju lnianego			*
Nasiona oleiste		*	
Olej z oliwek	*		
Olej rzepakowy	*		

ŹRÓDŁA DOBRYCH WĘGLOWODANÓW:

Owsianka			*
Ryż brązowy		*	
Słodkie ziemniaki		*	
Rośliny strączkowe	*		
Warzywa		*	
Produkty pełnoziarniste	*		
Niektóre owoce	*		



TABELA PODSTAWOWYCH PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH ORAZ ICH WARTOŚCI ODŻYWCZE.

(W 100 G PRODUKTU)

	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Pierś z kurczaka	109	25	1	0
Udo z kurczaka	129	21	5	0
Pierś z indyka	114	24	2	0
Udo z indyka	174	21	10	0
Wołowina (połędwica)	116	19	4	1
Wołowina (Zrazówka wołowa)	243	17	19	1
Wołowina (połędwiczka)	233	19	17	1
Wieprzowina (udo, kotlet)	156	21	8	0
Wieprzowina (łopatka)	295	18	24	0
Tuńczyk	89	19	1	1
Karp	100	16	4	0
Mleko (bez tłuszczu)	36	4	0	5
Mleko (1,5% tłuszczu)	54	4	2	5
Mleko (2,8% tłuszczu)	63	4	3	5
Ser niskotłuszczowy	205	29	9	2
Twaróg (o niskiej zawartości tłuszczu)	81	14	1	4
Twaróg (tłusty)	143	16	7	4
Jajko (1 szt. = 40g)	65	5	5	0
Białko jaj (1 szt. = 24g)	12	3	0	0
Owsianka	375	14	7	64
Ryż	344	8	0	78
Chleb Graham	265	10	1	54
Chleb żytni	257	8	1	54
Ziemniaki	92	3	0	20
Fasola	313	22	1	54
Ciecierzycy	303	20	3	49
Soczewica	334	26	2	53
Groszek	88	7	0	15
Brokuły	24	2	0	4
Ogórek	12	1	0	2
Marchew	36	1	0	8
Szpinak	16	2	0	2
Pomidor	20	1	0	4
Jabłko	28	0	0	7
Ananas	59	0	1	12
Banan	100	1	0	24
Winogrona	85	1	1	18
Orzechy włoskie	637	19	57	12
Migdały	608	28	52	7
Orzechy laskowe	676	16	64	9
Orzechy ziemne	591	27	47	15

INDEKS GLIKEMICZNY

Indeks glikemiczny jest ważnym atrybutem żywności, który określa, jak bardzo podniesie się poziom cukru we krwi w skali 0-100. **Im szybszy wzrost poziomu cukru we krwi (glukozy) tym wyższy indeks glikemiczny produktu spożywczego.** Tylko produkty zawierające znaczne ilości węglowodanów, posiadają indeks glikemiczny.

Im wyższy indeks glikemiczny danego produktu, tym szybciej podnosi się poziom cukru we krwi, zmuszając organizm do produkowania zwiększonej ilości insuliny. Wyprodukowanie zwiększonej dawki insuliny, powoduje z kolei nagły spadek glukozy we krwi, w wyniku czego dochodzi do znaczących wahań poziomu cukru.

Obniżony poziom glukozy we krwi powoduje uczucie głodu, a to zmusza nas do jedzenia, tworząc w ten sposób nigdy niekończący się cykl.

Jeśli Twoim celem jest redukcja tkanki tłuszczowej, należy wybrać źródło węglowodanów o niezbyt wysokim indeksie glikemicznym, mając jednocześnie na uwadze wartość energetyczną produktów oraz zawartość tłuszczu. Wyjątkiem od tej reguły są posiłki potreningowe, kiedy rezerwy glikogenu w mięśniach są wyczerpane i należy je uzupełnić. Aby zapobiec jednoczesnej utracie masy mięśniowej trzeba uzupełnić zapasy glikogenu węglowodanami o wysokim indeksie glikemicznym.

TABELA INDEKSÓW GLIKEMICZNYCH

INDEKS GLIKEMICZNY			
JEDZENIA	Wysoki (70-100)	Średni (55-70)	Niski (0-55)
	Glukoza, cukier granulowany, napoje gazowane i soki, syropy, słodzone napoje mleczne, napoje alkoholowe, ciastka, słodycze, herbatniki i ciasteczka, czekolada, ciastka (z białej mąki), makaron (z białej mąki), płatki kukurydziane, popcorn, ziemniaki (gotowane, pieczone, tłuczone), winogrono, banan, arbuz, daktyle, suszone owoce	miód, chleb z nasionami, muesli (zwykle, niesłodzone), zwykłe herbatniki, kukurydza, groszek, brązowy i basmati ryż, komosa ryżowa, soki (bez dodatku cukru), melon, rzepa, miąższ żółty, buraki, mango, ananas	ciastka (pełnoziarniste), makaron (pełnoziarnisty), owsianka, płatki owsiane, jęczmień, fasola, soczewica, ciecierzycza, mleko, jogurt, kefir, orzechy włoskie, nerkowca, orzechy laskowe, niektóre owoce, większość z warzyw, czekolada gorzka (powyżej 70% kakao), Fruktaza

Wiesz już, ile kalorii, białka, tłuszczu oraz węglowodanów musisz spożywać. Znasz listę produktów, które możesz jeść. Dowiedzieliście się z czego dane produkty się składają oraz ile dostarczają energii. Jedyne co pozostało, to ułożenie diety.

Możemy mieć problem z uzupełnieniem dziennego zapotrzebowania na białko (pod kątem jakości lub ilości). W tym wypadku swoją rolę spełniają białkowe suplementy diety, zaleca się stosowanie jednej lub dwóch porcji na dobę w celu pokrycia zapotrzebowania na białko. Jako uzupełnienie diety redukującej masę ciała polecamy produkty bazujące na kazeinie micelarnej: 100% Casein Complex, Night Pro i Über Milk. Ze względu na wolną wchłanialność zapobiegają one katabolizmowi oraz zmniejszają apetyt.

Jeśli dieta połączona jest z intensywnym treningiem, zaleca się stosowanie jednego z naszych produktów BCAA (aminokwasów rozgałęzionych), które zaliczają się do średnio-zaawansowanych suplementów. W okresie stosowania diety, nawet podczas umiarkowanego wysiłku fizycznego może dojść do spalania tkanki mięśniowej, organizm przekształca wtedy aminokwasy rozgałęzione w energię.

Bardziej złożoną kompozycją składników charakteryzują się nasze dwie odżywki białkowe stworzone specjalnie dla kobiet: New Style i Restyle Shake. Oprócz wysokogatunkowych białek oraz węglowodanów, zawierają również mikroelementy oraz inne składniki aktywne wspomagające odchudzanie.



SKŁADNIKI PRODUKTÓW

Po wybraniu mikro i makroelementów, niezbędnych dla zdrowia oraz utrzymania prawidłowej masy mięśniowej, pozostaje wybór dodatkowych suplementów. Paleta suplementów diety jest ogromna! Nasza marka posiada w ofercie produkty, spełniające wszystkie potrzeby: kompleksowość (opiera się na dużej ilości składników), moc (opiera się na jakości składników aktywnych), złożoność (w oparciu o ilość składników) oraz siła (w oparciu o ilość niektórych składników aktywnych). **Jak wybrać suplementy, najlepiej dostosowane do Twoich potrzeb?**

Podstawowym aspektem podczas wyboru produktu przyspieszającego spalanie tkanki tłuszczowej jest wrażliwość na poszczególnie składniki aktywne. Jednym

z najbardziej popularnych składników wspomagających odchudzanie jest kofeina. Jednakże, stopień tolerancji kofeiny zależy od cech indywidualnych. Spośród wszystkich naszych preparatów, **THERMO-X** dostarcza najmniejszej dawki kofeiny w jednej porcji spośród produktów tej grupy – 60 mg. **RESTYLE** zawiera 110 mg, natomiast **PFX**, **FIRE RAID**, **REVEX-16** i **SHREDEX** to produkty zawierające obfitą dawkę kofeiny - aż 220 mg w jednej porcji. Zawartość kofeiny w ostatnich produktach jest równa zawartości kofeiny w naszych produktach przedtreningowych. **THERMO-FX** wzbogacony został także dodatkową dawką karnityny. Następne w kolejności to **TURBO RIPPER**, **Restyle** i **FIRE RAID**, natomiast

IŁOŚĆ SKŁADNIKÓW



najwięcej aktywnych składników zawierają REVEX-16 i SHREDEX. Analizując produkty należy wziąć pod uwagę ilość pokrywających się składników. Spora część składników znajduje się również w innych naszych produktach. Natomiast REVEX-16 i SHREDEX zawierają także wiele specjalnych składników, które nie są obecne w pozostałych produktach. Zaleca się wybór jednego lub dwóch składników wspomagających odchudzanie, szczególnie jeśli chcesz zrezygnować ze stosowania dodatkowych suplementów lub przyjmujesz kofeinę z innych źródeł. Istnieje możliwość dobrania zestawu zawierającego małe ilości środków stymulujących lub nie zawierających ich w ogóle np: **TEA-X**, **HCA**, **HCA-CHITOSAN**,

CLA, oraz nasze produkty karnitynowe. Możemy zaliczyć do nich również **WATER CUT**, który jest popularną odżywką przedtreningową wśród profesjonalistów. Oczywiście, intensywność i skuteczność treningu może być zwiększona także dzięki innym składnikom oraz kombinacjom. Produkty przedtreningowe, aminokwasowe, kreatyny oraz optymalizujące produkcję hormonów mogą być przydatne podczas zmniejszania wagi ciała oraz utrzymania masy mięśniowej. Ważne jest, aby podczas dobierania odpowiednich suplementów pamiętać o tym, że niektóre składniki w produktach przyspieszających spalanie tkanki tłuszczowej oraz odżywkach przedtreningowych mogą się pokrywać.

ZAWARTOŚĆ KOFEINY NA PORCJĘ



WYPRODUKOWANE Z TRADYCYJNYCH ORAZ NOWATORSKICH

SKŁADNIKÓW W CELU WYRZEŻBIENIA
FENOMENALNEJ SYLWETKI!



INDYWIDUALNY WYBÓR,
PRODUKTY BĘDĄCE
ŹRÓDŁEM POJEDYŃCZYCH
SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH!



TEA-X to standaryzowany wyciąg z zielonej herbaty o 50 procentowej zawartości polifenoli z zawartością galusan epigallokatechiny (EGCG) - silnego przeciwutleniacza. Od wielu wieków zielona herbata znajduje zastosowanie w medycynie. Liczne badania naukowe potwierdzają, że zielona herbata ma pozytywny wpływ na metabolizm tłuszczu i kontrolę masy ciała. Tea-X zawiera tylko niewielką dawkę kofeiny.



HCA (kwas hydroksycytrynowy) pozyskany z rośliny Garcinia Cambogia został doceniony w kręgu osób, które prowadzą zdrowy tryb życia. Zawartość HCA w produkcie firmy SCITEC NUTRITION® wynosi 60%! Chitosan jest rozpuszczalną formą błonnika, który jest często stosowanym składnikiem aktywnym w formułach HCA umożliwiającym osiągnięcie jeszcze lepszych efektów.

SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

ODWIEDŹ NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU: [FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA](https://www.facebook.com/SCITECPOLSKA)

SUGEROWANE ZESTAWY SUPLEMENTÓW — DLA MĘŻCZYZN

PODSTAWOWY ZESTAW — DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Z wolnowchłanianym białkiem, kompleksowym spalaczem tłuszczu, niezbędnymi kwasami tłuszczowymi, witaminami i składnikami mineralnymi.



MEGA DAILY ONE PLUS

Podstawowy zestaw
multiwitamin i
składników mineralnych

NIGHT PRO

Mix kazein, idealny do
stosowania na noc

PFX

Kompleksowy
spalacz tłuszczu

OMEGA 3

Kwasy tłuszczowe,
niezbędne podczas
odchudzania

RANO



MEGA DAILY ONE
PLUS

W POŁUDNIE



OMEGA 3

TRENING



PFX

WIECZOREM



NIGHT PRO

ZESTAW PREMIUM — DO OSIĄGANIA TRUDNYCH CELÓW

Z wolno absorbującym białkiem kompleksowym, witaminami i składnikami mineralnymi. Na tym poziomie zalecamy silniejsze zestawy multiwitaminowe i mineralne, zaawansowany spalacz tłuszczu oraz dodatkowo L-karnitynę.



FIRE RAID

Wyjątkowo kompleksowy produkt pobudzający

MULTI PRO PLUS

Zaawansowany produkt zawierający kompleks witamin i składników mineralnych

100% CASEIN COMPLEX

Najlepszej jakości mieszanka kazeiny micelarnej

OMEGA 3

Nienasycone kwasy tłuszczowe, niezbędne podczas odchudzania

MEGA CARNI-X

Wysoka dawka L-karnityny

RANO



MULTI PRO PLUS

W POŁUDNIE



OMEGA 3

TRENING



MEGA CARNI-X

FIRE RAID

100% CASEIN COMPLEX

WIECZOREM



100% CASEIN COMPLEX

SUPER STACK PREMIUM — DLA PERFEKCJONISTÓW

Z wolnowchłanialnym białkiem, kompleksowym spalaczem tłuszczu, niezbędnymi kwasami tłuszczowymi, witaminami i składnikami mineralnymi. Na poziomie Super Stack Premium polecamy silniejsze zestawy multiwitaminowe, wyjątkowo zaawansowany spalacz tłuszczu, CLA oraz różne rodzaje L-karnityny.



FIRE RAID

Wyjątkowo kompleksowy produkt pobudzający

MULTI PRO PLUS

Zaawansowany produkt zawierający kompleks witamin i składników mineralnych

ÜBER MILK

Najlepszej jakości mieszanka kazeiny micelarnej

OMEGA 3

Nienasycone kwasy tłuszczowe, niezbędne podczas odchudzania

CARNI CANNON

Wyjątkowo kompleksowy zestaw L-karnityny

CLA

Sprzężony kwas linolowy

RANO



MULTI PRO PLUS

W POŁUDNIE



OMEGA 3

TRENING



CLA

CARNI CANNON

FIRE RAID

ÜBER MILK

WIECZOREM



ÜBER MILK

DUŻE ZMĘCZENIE?
INTENSYWNY TRENING?
NIE WYSTARCZA SIŁ?

MULTI PRO PLUS



**NASZA NIEZAWODNA,
PONAD 30-SKŁADNIKOWA
FORMUŁA MULTIWITAMI-
NOWO-MINERALNA**

- SZEROKIE SPEKTRUM WITAMIN Z GRUPY B I WITAMINY C W WYSOKICH DAWKACH!
- OMEGA-3, LECYTyna I KOENZYM Q10!
- LUTEINA I WYCIĄG Z PESTEK WINOGRONI!

**W WYGODNYCH
POJEDYNCZYCH
SZAŁETKACH!**

DIA SALAMON

- BIKINI FITNESS COMPETITOR
- 2015 IFBB WORLD CHAMPION
- 2015 OLYMPIA AMATEUR OVERALL CHAMPION
- TEAM SCITEC

SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

PRODUKT NALEŻY STOSOWAĆ W POŁĄCZENIU Z ROZSĄDNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM!

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

ODWIEDŹ NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU: [FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA](https://www.facebook.com/scitecpolska)

DŁUŻSZE NOCNE PRZYJEMNOŚCI - Z

FOURSTAR PROTEIN





SCOTT DORN
• FITNESS COVER MODEL
• WBFF CENTRAL
US CHAMPIONSHIP 1st place
• TEAM SCITEC USA



**POBUDŹ SWOJE
ZMYŚŁY Z KREMOWYMI
SPECJAŁAMI BIAŁKOWYMI!**

**OBECNIE OFEROWANE
W 8 SMAKACH!**

CZyste fakty:

- BLISKO 80% ZAWARTOŚCI BIAŁKA!
- TYLKO Z KOMPLETNYCH ŹRÓDEŁ BIAŁKA
- 4 RODZAJOWA MIESZANKA BIAŁEK:
BIAŁKO SERWATKI, KAZEINA MICELARNA,
BIAŁKO MŁEKA, BIAŁKO JAJ
- BOGATE W NIEZBĘDNE AMINOKWASY
- Z ENZYMAMI TRAWIENNYMI

SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!
STOSOWAĆ W POŁĄCZENIU Z ROZSĄDNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

ODWIEDŹ NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU: [FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA](https://www.facebook.com/scitecpolska)

SUGEROWANE ZESTAWY DLA KOBIET

PODSTAWOWY ZESTAW — DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Z wolnowchłanianym białkiem, kompleksowym spalaczem tłuszczu, niezbędnymi kwasami tłuszczowymi, witaminami i składnikami mineralnymi.



MEGA DAILY ONE PLUS

Podstawowy kompleks witamin i składników mineralnych

FOURSTAR PROTEIN

Mieszanka 4 rodzajów białek

RESTYLE

Kompleksowy spalacz tłuszczu

OMEGA 3

Nienasycone kwasy tłuszczowe, niezbędne podczas odchudzania

RANO



MEGA DAILY ONE PLUS

W POŁUDNIE



OMEGA 3

TRENING



RESTYLE

FOURSTAR PROTEIN

WIECZOREM



FOURSTAR PROTEIN

STACK PREMIUM — DO REALIZACJI TRUDNOOSIĄGALNYCH CELÓW

Z wolnowchłanianym białkiem, kompleksowym spalaczem tłuszczu, niezbędnymi kwasami tłuszczowymi, witaminami i składnikami mineralnymi.

Na tym poziomie jakości zalecamy silniejsze formuły multiwitamin, zaawansowany spalacz tłuszczu i dodatkowo L-karnitynę.



REVEX-16

Zaawansowany spalacz tłuszczu

MEGA DAILY ONE PLUS

Podstawowy kompleks witamin i składników mineralnych

FOURSTAR PROTEIN

Mieszanka 4 rodzajów białek

OMEGA 3

Nienasycone kwasy tłuszczowe, niezbędne podczas odchudzania

MEGA CARNI-X

Potężna dawka L-karnityny

RANO



MEGA DAILY ONE PLUS

W POŁUDNIE



OMEGA 3

TRENING



MEGA CARNI-X

REVEX-16

FOURSTAR PROTEIN

WIECZOREM



FOURSTAR PROTEIN

SUPER STACK PREMIUM — DLA PERFEKCJONISTÓW

Z wolnowchłanialnym białkiem, kompleksowym spalaczem tłuszczu, niezbędnymi kwasami tłuszczowymi, witaminami i składnikami mineralnymi. Na poziomie Super Stack Premium polecamy kompleks witamin i składników mineralnych, zaawansowany spalacz tłuszczu, CLA oraz L-karnitynę.



REVEX-16

Zaawansowany
spalacz
tłuszczu

MULTI PRO PLUS

Zaawansowany
kompleks
witamin i
składników
mineralnych

100% CASEIN COMPLEX

Najlepszej jakości
mieszanka kazeiny
micelarnej

OMEGA 3

Nienasycone
kwasy tłuszczowe,
niezbędne
podczas
odchudzania

CARNI COMPLEX

Wyjątkowo
kompleksowy
zestaw
L-karnityny

CLA

Sprzężony
kwas
linolowy



GREEN COFFEE COMPLEX



6-SKŁADNIKOWY KOMPLEKS KONTROLI WAGI

**WSPIERA PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE TARCZYCY!
POPRAWIA METABOLIZM ORAZ STAN UKŁADU KRAŻENIA!
WSPOMAGA METABOLIZM LIPIDÓW!**

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

PRODUKT STOSOWAĆ: W POŁĄCZENIU Z ROZSĄDNYM TRENIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA

**LACEE
KOVACS**

CROSSFIT CHAMPION
CROSSFIT GAMES EUROPE 2013 CHAMPION
TEAM SCITEC

SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ — METODY TRENINGU

Chcąc wybrać najlepszy trening redukujący tkankę tłuszczową, powinniśmy zadać sobie następujące pytania: Co należy zrobić? Kiedy? Jak długo mam to robić? Jak często? Istnieje wiele dobrych odpowiedzi na powyższe pytania, jednak wszystkie metody mają swoje wady i zalety. Cele i możliwości poszczególnych osób są różne, z tego powodu nie da się określić jednego rozwiązania, które będzie

idealne dla wszystkich. Na tym poziomie naszą myślą przewodnią powinno być: zrobienie czegokolwiek jest lepsze niż nie robienie niczego. Mając na uwadze powyższą ideę, możesz wybrać jeden z proponowanych treningów, które zostaną opisane w kolejnych sekcjach, biorąc pod uwagę wiele czynników, takich jak osobiste cele, możliwości czasowe, dostępny sprzęt treningowy oraz swoje możliwości fizyczne.

CO POWINNIŚMY ZROBIĆ?

KRÓTKI, INTENSYWNY TRENING INTERWAŁOWY

Intensywny trening interwałowy (HIIT) bardzo szybko zyskuje uznanie wśród istniejących metod treningowych. Trening ten zakłada krótkie, bardzo intensywne ćwiczenia, przeplatane krótkimi przerwami. Zazwyczaj odstępy pomiędzy interwałami to 30-120 sekund, a długość całego treningu to 15-25 min.

Badania wykazały, że HIIT powoduje wyższe zużycie energii, niż podczas umiarkowanych ćwiczeń cardio, co oznacza, że spalanie kalorii pozostaje na wysokim poziomie przez dłuższy okres czasu. Należy pamiętać, że zawsze istnieje pewne ryzyko, szczególnie dla osób początkujących, którzy nie znają za dobrze swoich możliwości. Pomimo tego, mając na uwadze korzyści, jakie przynosi ten rodzaj treningu jest on godny polecenia.

SIŁOWY TRENING METABOLICZNY

Powszechnie uważa się, że siłowy trening metaboliczny jest bardzo skuteczną formą ćwiczeń. W przeciwieństwie do klasycznych ćwiczeń kulturystycznych, wykonuje się je dłużej lecz z mniejszym obciążeniem. Nie jest to jednak klasyczny, monotonny trening cardio lecz bardziej intensywny typ treningu. Podczas tego typu aktywności fizycznej spalamy dużą ilość kalorii, zwiększone zostaje spalanie tkanki tłuszczowej. Ten typ treningu jest zbliżony do HIIT, w tym sensie, że wywołuje korzystne reakcje hormonalne. Należy jednak pamiętać, że trening redukcyjny może powodować spalanie mięśni, ponieważ proces budowania masy mięśniowej wymaga jednak treningu charakteryzującego się zastosowaniem większych ciężarów w seriach o mniejszej ilości powtórzeń i dłuższymi przerwami pomiędzy nimi. Dlatego właśnie chcąc zredukować tkankę tłuszczową nie tracąc przy tym masy mięśniowej musimy wykonywać zarówno treningi cardio, jak i kulturystyczne.

TRENING CARDIO O ŚREDNIEJ DŁUGOŚCI I INTENSYWNOŚCI

Podczas ćwiczeń cardio o umiarkowanym czasie trwania (30-45 minut) na górnej granicy strefy tętna (umiarkowana intensywność), tkanka tłuszczowa spalana jest naprawdę efektywnie. Dodatkowo jest to rodzaj treningu, w którym następują momenty znacznego wzrostu spalania kalorii, jednak mimo wszystko nie w takim stopniu jak podczas treningu HIIT.

DŁUGI TRENING CARDIO O NISKIEJ INTENSYWNOŚCI

Zaletą długiego treningu cardio (minimum 60 minut) jest większa ilość spalonych kalorii pochodzących z tkanki tłuszczowej, ponadto ogólna suma zużytej energii jest stosunkowo wysoka. Jednak intensywność i czas trwania treningu są do siebie odwrotnie proporcjonalne, w związku z czym, czym dłuższy trening tym niższa jego

intensywność. Mimo, iż trening cardio spala większą ilość energii ze źródeł tłuszczowych niż węglowodanowych to całkowita suma spalanych kalorii w jednostce czasu jest niższa, w związku z czym metoda ta nie ma praktycznego zastosowania w zjawisku potreningowego wzrostu metabolizmu. Ten rodzaj aktywności fizycznej przeznaczony jest dla osób początkujących, które nie są w stanie sprostać intensywnym treningom, nie jest on jednak szczególnie wydajny. Osobom starszym, z dużą nadwagą lub problemami ortopedycznymi, które nie są szczególnie aktywne fizycznie, zaleca się piesze wycieczki lub spacer. W innym wypadku nie ma sensu wykonywać godzinnych lub dłuższych treningów cardio, skoro można osiągnąć takie same (lub lepsze) efekty w dużo krótszym czasie, podczas intensywnego treningu, dodatkowo wpływając na przyspieszenie metabolizmu.



KIEDY POWINNIŚMY TO ROBIĆ?

CARDIO RANO NA CZCZO

Jednym z najbardziej popularnych treningów spalających tkankę tłuszczową, jest trening cardio wykonywany rano, z pustym żołądkiem. Wiele kulturystów stosuje tę metodę, gdy starają się osiągnąć szczupłą sylwetkę i jest to też często zalecane przez trenerów personalnych. Z drugiej strony, niektórzy eksperci uważają, że ryzyko utraty masy mięśniowej jest w tym przypadku zbyt wysokie oraz, że godzina treningu nie ma wpływu na ilość spalanych kalorii. Niski poziom glukozy we krwi oraz ubogie zapasy węglowodanów powodują idealne warunki do spalania tkanki tłuszczowej jednak z powodu podwyższonego przez to poziomu kortyzolu (hormonu, który rozbija mięśnie) prawdopodobieństwo spalania mięśni jest również dużo wyższe. Podsumowując: potencjalne korzyści i zagrożenia są równie wysokie.

CARDIO RANO, PO SHAKE'U BIAŁKOWYM

Dobrym sposobem, aby zapobiec potencjalnej utracie mięśni jest spożycie małego posiłku rano, zawierającego białko. Niweluje to ryzyko spalania mięśni poprzez obniżenie poziomu kortyzolu we krwi, oraz umożliwia utrzymanie odpowiednio niskiego poziomu cukru oraz insuliny we krwi.

CARDIO WIECZOREM

Wielu kulturystów i dietetyków wykonuje trening cardio późnym wieczorem i powstrzymuje się od jedzenia po treningu, co maksymalizuje spalaną ilość kalorii. Sposób ten ma swoje zalety, jednak wyniki są umiarkowane, a ryzyko dość wysokie. Wykonując ćwiczenia późnym wieczorem zakłócamy nasz cykl snu i czasu odpowiedniej regeneracji. Podczas snu, szybkość procesów metabolicznych spada do poziomu oszczędnego, więc możemy utracić wszystkie pozytywne efekty naszego treningu jak np. przyspieszenie metabolizmu. Ryzyko utraty masy mięśniowej jest w tym wypadku wyjątkowo wysokie.

JAK CZĘSTO?

Za codziennymi treningami, mającymi na celu spalanie tkanki tłuszczowej przemawiają dwa główne argumenty; po pierwsze - więcej treningów oznacza więcej spalonych kalorii. Po drugie - częste treningi cardio pozwalają na utrzymanie wysokiej efektywności metabolicznej, jako, że wykluczają nieaktywne okresy pomiędzy treningami. Minusem jest jednak możliwość przetrenowania oraz utraty masy mięśniowej. Poza tym im częstsze treningi aerobowe tym większe ryzyko adaptacji organizmu do tego typu treningu – co powoduje spalanie mniejszej ilości kalorii w danym czasie. Rozważając wszystkie korzyści i zagrożenia, staje się oczywiste, że krótsze, ale częstsze ćwiczenia zapewniają korzystniejszy efekt.





**JÁNOS
CSUHAI**

BODYBUILDER

2015 OLYMPIA AMATEUR 1ST PLACE

2013 ARNOLD CLASSIC EUROPE AMATEUR 2ND PLACE
TEAM SCITEC

TRENING SIŁOWY

DLA MĘŻCZYZN

Niezależnie od wykonywanego treningu mającego na celu spalanie tkanki tłuszczowej, powinno się go połączyć z treningiem siłowym mającym na celu utrzymanie lub budowanie masy mięśniowej, szczególnie, gdy jest ona wciąż aktywna i może spalać energię również w trakcie okresu regeneracji organizmu.

TRENING W CYKLU 4-DNIOWYM

1. dzień: klatka piersiowa, biceps, abs
2. dzień: uda, łydki
3. dzień: barki + mięsień czworoboczny, triceps, abs
4. dzień: plecy, łydki

Trening może być wykonywany w dowolnej kolejności, zaleca się jednak zaczynać tydzień od treningu najłagodniejszych grup mięśni.



KLATKA PIERSIOWA

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Wyciskanie sztangi lub sztangielek na ławce skośnej | 2 serie rozgrzewkowe
3 x 8-10 |
| 2. Wyciskanie sztangi lub sztangielek na ławce prostej | 3 x 8-10 |
| 3. Rozpiętki ze sztangielkami | 3 x 10-12 |
| 4. Pompki na poręczach | 3 x 8-12 |
| 5. Podciąganie na drążku | 3 x 15 |

**JÁNOS
CSUHAI**

BODYBUILDER

2015 OLYMPIA AMATEUR 1st PLACE

2013 ARNOLD CLASSIC EUROPE AMATEUR 2nd PLACE
TEAM SCITEC

BRZUCH

1. Skłony w leżeniu

4 x 20-30

2. Unoszenie nóg w leżeniu

4 x 20-30



UDA

ŁYDKI

1. Przysiady 2 serie rozgrzewkowe
4 x 6-20

Uwaga: Zaleca się stosować szeroki zakres powtórzeń danego ćwiczenia z tej serii, ponieważ reakcja organizmu na ich ilość jest kwestią indywidualną i należy obserwować swój organizm, aby osiągnąć jak najlepsze wyniki treningu.

2. Wypychanie ciężaru na suwnicy 3 x 6-20

3. Mięsień czworogłowy uda na maszynie w siadzie 3 x 15

4. Martwy ciąg na prostych nogach 4 x 10-12

5. Mięsień dwugłowy uda na maszynie 3 x 8-10

6. Mięsień dwugłowy uda na maszynie w staniu 3 x 8-10

1. Wspięcia na palce w staniu na podwyższeniu z obciążeniem 4 x 10-12

2. Wspięcia na palce w siadzie 4 x 15-20

**JOSÉ
ALMEIDA**
NATIONAL CHAMPION 2009
TEAM SCITEC PORTUGAL

BARKI I MIĘŚIŃ CZWOROBOCZNY GRZBIETU

1. Unoszenie sztangielek
bokiem w górę

2 serie rozgrzewkowe
3 x 10-12

2. Wyciskanie sztangi
sprzed głowy

2 serie rozgrzewkowe
3 x 8-10

3. Unoszenie sztangielek w opadzie tułowia 3 x 10-12

4. Wznoszenie barków ze sztangą
lub hantlami

4 x 10-12

PORADNIK TRENINGOWY — REDUKCJA

PLECY

- | | |
|--|-----------|
| 1. Podciąganie na drążku szerokim uchwytem | 4 x 10-12 |
| 2. Podciąganie sztangelek w opadzie jednorącz na ławce prostej | 4 x 8-10 |
| 3. Podciąganie sztangi w opadzie do piersi | 3 x 8-10 |
| 4. Ściąganie drążka/rączki wyciągu górnego w siadzie wąskim uchwytem | 3 x 10-12 |
| 5. Unoszenie tułowia z opadu | 3 x 15-20 |

BCAA COMPLEX

**AMINOKWASY BCAA Z PRZEWAGĄ
LEUCYNY W PROSZKU!**



► **János Csuhai**
Arnold Classic Europe
Amateur 2013 2nd place
Superbody 2013 Open champion
Team scitec

NOWY STANDARD!

L-LEUCYNA – L-IZOLEUCYNA – L-WALINA W PROPORCJI 8:1:1!

PRODUKT JEST JEDNYM Z NAJBARDZIEJ
PODSTAWOWYCH SUPLEMENTÓW!

NIEZBĘDNE DLA ORGANIZMU AMINOKWASY!

ZALECANY PODCZAS TRENINGÓW O WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI!

SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

STOSUJ W POŁĄCZENIU Z ROZSĄDNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM!

**DODATKOWE FORMUŁY Z BCAA FIRMY
SCITEC NUTRITION®**



G-BCAA
250 kapsulek

BCAA 6400
125 i 375
tabletek

BCAA-X
120 i 330
kapsulek

BCAA XPRESS
smak: jabłkowy, różzowy
lemoniady: 700 g,
bez smaku: 500 g

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

ODWIEDŹ NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU: [FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA](https://www.facebook.com/scitecpolska)

PORADNIK TRENINGOWY — REDUKCJA

JAMES ELLIS

FITNESS COVER MODEL
WBFF WORLD CHAMPION
TEAM SCITEC

RAMIONA

1. Uginanie ramion ze sztangelkami w siadzie na ławce skośnej

2 serie rozgrzewkowe

4 x 6-10

2. Uginanie ramion ze sztangą w staniu lub na modlitewniku

4 x 6-10

3. Uginanie ramion ze sztangelkami w staniu uchwytem młotkowym lub w siadzie w popdporze o kolano

4 x 6-10

4. Ściąganie na wyciągu nachwytem

4 x 10-12

5. Wyciskanie sztangi wąskim uchwytem w leżeniu na ławce prostej

4 x 6-10

6. Wyciskanie „francuskie” sztangi w leżeniu lub w staniu

4 x 6-10

W przypadku, gdy podane są dwie wersje danego ćwiczenia, należy stosować je naprzemiennie.

MEGA DAILY-ONE^{PLUS}



ZAAWANSOWANA FORMUŁA
MULTIWITAMINOWO-MINERALNA
Z ZAWARTOŚCIĄ 25 SKŁADNIKÓW
AKTYWNYCH!

- WYSOKA DAWKA KOMPLEKSU WITAMINY B ORAZ WITAMINY C!
- Z NIEZBĘDNYMI SKŁADNIKAMI MINERAŁNYMI!
- WYSOKA DAWKA WITAMINY D3!

SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

STOSUJ W POŁĄCZENIU Z ROZSĄDNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM!

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

ODWIEDŹ NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU: [FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA](https://www.facebook.com/scitecpolska)

POLECANE KOMBINACJE

SCOTT DORN

ZAWODNIK, KTÓRY CHCE SPALIĆ TŁUSZCZ,
POWINIEN SIĘ RÓWNIEŻ ZAOPATRYĆ W BCAA.
KAZEINA POWINNA BYĆ DOMINUJĄCYM
BIAŁKIEM, OMEGA 3, ORAZ PRODUKT POBU-
DZAJĄCY SĄ PODSTAWOWYMI ELEMENTAMI
TAKIEGO ZESTAWU.

OMEGA 3
BCAA COMPLEX
ÜBER MILK
SHREDEX
CLA





**SCOTT
DORN**

FITNESS COVER MODEL
WBFF CENTRAL US CHAMPIONSHIP 1ST PLACE
TEAM SCITEC USA

RANO



OMEGA 3

W POŁUDNIE



CLA

TRENING



SHREDEX

BCAA
COMPLEX

WIECZOREM



ÜBER MILK

POLECANE KOMBINACJE

JÁNOS CSUHAI

JĘŚLI STOSUJESZ HOT BLOOD 3.0 NIE POTRZEBUJESZ JUŻ ŻADNYCH INNYCH STYMULANTÓW. W TYM WYPADKU ZALECANE JEST STOSOWANIE PRODUKTÓW POWODUJĄCYCH REDUKCJĘ TKANKI TŁUSZCZOWEJ, KTÓRE ZAWIERAJĄ POJEDYNCZE SKŁADNIKI. FORMUŁA ZERO SUGAR/ZERO FAT ISO GREAT TO NAJLEPSZY WYBÓR PODCZAS STOSOWANIA DIETY BIAŁKOWEJ PRZED ZAWODAMI.

ZERO SUGAR /ZERO FAT ISO GREAT
L-GLUTAMINE
AMINO 5600
HOT BLOOD 3.0
HCA-CHITOSAN
CARNI COMPLEX



JÁNOS CSUHAJ

BODYBUILDER

2015 OLYMPIA AMATEUR 1st PLACE

2013 ARNOLD CLASSIC EUROPE AMATEUR 2nd PLACE

TEAM SCITEC

RANO



CARNI
COMPLEX

W POŁUDNIE



HCA-CHITOSAN

TRENING



CARNI
COMPLEX

HOT
BLOOD 3.0

ZERO SUGAR/ZERO FAT
ISOGREASE
L-GLUTAMINE

WIECZOREM



L-GLUTAMINE
AMINO 5600

A full-page photograph of a female fitness model, Szimonetta Simon, in a black sports bra and black pants. She is holding a silver dumbbell in her right hand and a vertical metal bar with her left hand. She has long, straight brown hair and is looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred industrial setting with a chain-link fence.

**SZIMONETTA
SIMON**

FITNESS MODEL
IFBB BIKINI FITNESS WORLD CUP 2013 1st PLACE
SUPERBODY 2013 BIKINI FITNESS 1st PLACE
TEAM SCITEC

PROGRAM TRENINGOWY

DLA KOBIEĆ

TRENING W CYKLU 3-DNIOWYM

- 1. dzień: uda, łydki
- 2. dzień: klatka piersiowa, barki, triceps, abs
- 3. dzień: plecy, biceps, łydki

UDA



1. Przysiady	4 x 10-15
--------------	-----------

2. Wykroki	4 x 10-15
------------	-----------

3. Przysiady Sissy	3 x 15-20
--------------------	-----------

4. Martwy ciąg na prostych nogach	4 x 8-12
-----------------------------------	----------

5. Mięsień dwugłowy na maszynie w stanie lub w leżeniu	4 x 8-10
--	----------

6. Unoszenie bioder leżąc	3 x 12-15
---------------------------	-----------

ŁYDKI

1. Wspięcia na palce w stanie na podwyższeniu z obciążeniem	4 x 8-12
---	----------

2. Wspięcia na palce siedząc	4 x 15-20
------------------------------	-----------



KLATKA PIERSIOWA

1. Wyciskanie sztangi lub
sztangielek w leżeniu na ławce skośnej 4 x 8-12

2. Rozpiętki ze sztangielkami 4 x 12-15

BARKI

1. Unoszenie sztangielek bokiem w górę 4 x 10-12

2. Unoszenie sztangielek
w opadzie tułowia 4 x 10-12



TRICEPS

1. Ściąganie na wyciągu nachwytem

3 x 10-12

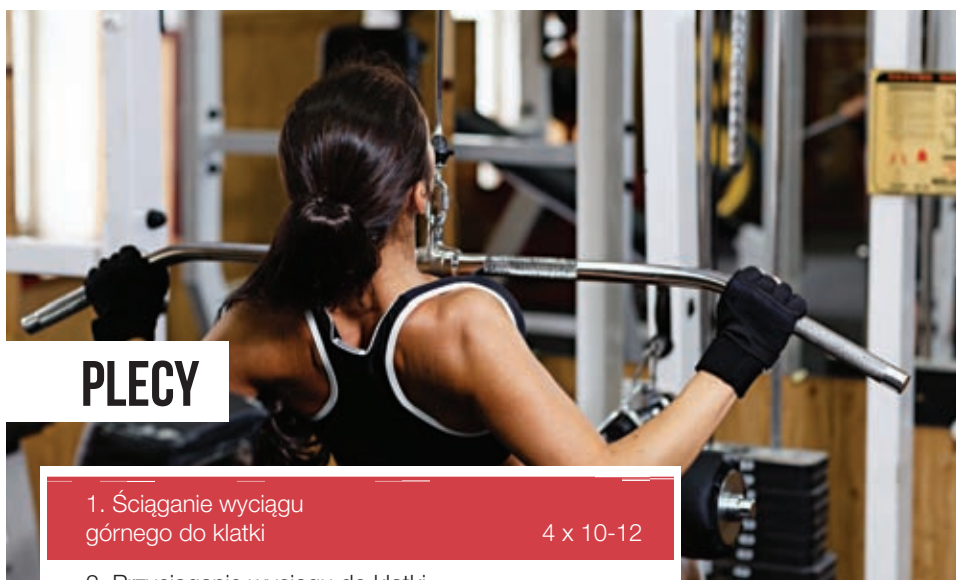
2. Prostowanie ramion ze
sztangielką zza głowy

3 x 10-12



BRZUCH

- | | |
|----------------------------|-----------|
| 1. Brzuszki | 4 x 20-30 |
| 2. Unoszenie nóg w leżeniu | 4 x 20-30 |



PLECY

- | | |
|--|-----------|
| 1. Ściąganie wyciągu górnego do klatki | 4 x 10-12 |
| 2. Przyciąganie wyciągu do klatki piersiowej w siadzie wąskim uchwytem | 4 x 10-12 |
| 3. Unoszenie tułowia z opadu | 3 x 12-15 |

RE- STYLE

ZMIENŲ KSZTAŁT
SWOJEGO
CIAŁA!



- 12 składnikowy kompleks kontroli masy ciała!
- Z kofeiną i synefryną!
- Z ekstraktem z Zielonej herbaty oraz garcinia cambogia!
- Z CLA i ALA!
- Z chromem, który przyczynia się do odpowiedniego metabolizmu oraz utrzymania prawidłowego poziomu glukozy we krwi.*

Sprawdź 200+ innych naszych produktów!
* Oświadczenie udowodnione naukowo przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) oraz zatwierdzone przez Komisję Europejską (EU) Stosuj w połączeniu z rozsądnym treningiem oraz programem żywieniowym!

SCITEC NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM

Odwiedź nasz fanpage na facebooku:
WWW.FACEBOOK.COM/ScitecPolska

DIA SALAMON

- BIKINI FITNESS COMPETITOR
- 2015 ARNOLD CLASSIC EUROPE AMATEUR 3RD PLACE
- 2015 IFBB EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2ND PLACE
- TEAM SCITEC

SCITEC
NUTRITION



BICEPS

1. Unoszenie sztangi stojąc

4 x 8-12

2. Unoszenie sztangelki
w oparciu o kolano

4 x 8-12

**ĆWICZENIA METABOLICZNE
MAJĄCE NA CELU
UTRZYMANIE TKANKI
MIĘŚNIOWEJ WYKONYWANE
3 LUB 4 RAZY W TYGODNIU
SKUTECZNIE WSPOMAGAJĄ
OSIĄGNIĘCIE POŻĄDANEJ
SYLWETKI.**

WSPANIAŁE POŁĄCZENIE BIAŁEK MLEKA

Z DODATKOWYMI
SKŁADNIKAMI AKTYWNYMI!

- 100% ŹRÓDŁO BIAŁKA SERWATKI
Z DOMINUJĄCĄ MIESZANKĄ BIAŁKA MLEKA
- Z IZOLATEM BIAŁKA SERWATKI, KONCENTRATEM BIAŁKA
SERWATKI I Z IZOLATEM BIAŁKA MLEKA WYSOKIEJ JAKOŚCI!
- EKSTRA DODATKI: L-LEUCYNA, L-GLUTAMINA I TAURyna!
- Z ENZYMAMI TRAWIENNYMI!



MAGNEA GUNNARSDOTTIR
• FITNESS MODEL COMPETITOR
• ARNOLD CLASSIC AMATEUR 2014
• BIKINI 2ND PLACE
• TEAM SCITEC

SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

* OŚWIADCZENIE UDOWODNIONE NAUKOWO PRZEZ EUROPEJSKI URZĄD DS. BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOSCI (EFSA) ORAZ
ZATWIERDZONE PRZEZ KOMISJĘ EUROPEJSKĄ (EC).

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

ODWIEDŹ NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU: [FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA](https://www.facebook.com/scitecpolska)

POLECANE KOMBINACJE

MICHELLE BRANNAN

MICHELLE KŁADZIE DUŻY NACISK NA ADEKWATNE DO SWOICH POTRZEB SPOŻYCIE BIAŁKA I AMINOKWASÓW: AMINOKWASY PIJE PRZED I PODCZAS TRENINGU; PO TRENINGU - BIAŁKA SERWATKI NATOMIAST PRZED SNEM - KAZEINĘ. W CELU OSIĄGNIĘCIA GOTOWOŚCI NA ZAWODY STOSUJE KOMPLEKS ZARZĄDZANIA MASY CIAŁA WRAZ Z KWASAMI OMEGA 3.

100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL
100% CASEIN COMPLEX
AMINO MAGIC
RESTYLE
OMEGA 3



MICHELLE BRANNAN

IFBB BRITISH GRAND PRIX 1ST PLACE

IFBB NORDIC PRO 2ND PLACE

TEAM SCOTEC UNITED KINGDOM

RANO



RESTYLE

W POŁUDNIE



OMEGA 3
RESTYLE

TRENING



RESTYLE

AMINO
MAGIC

100% WHEY
PROTEIN
PROFESSIONAL

WIECZOREM



100% CASEIN COMPLEX

POLECANE KOMBINACJE

ZSUZSI TOLDI

CELEM ZSUZSI JEST NIE TYLKO SZCZUPŁA
SYLWETKA, ALE RÓWNIEŻ ODPOWIEDNIE
UMIĘŚNIENIE CIAŁA. WEDŁUG NIEJ
ODPOWIEDNIE SPOŻYCIE BIAŁKA JEST
NIEZWYKLE WAŻNE PODCZAS REDUKCJI
TKANKI TŁUSZCZOWEJ.

REVEX-16
100% WHEY PROTEIN
PROFESSIONAL
CLA
WATER CUT



**ZSUZSANNA
TOLDI**

IFBB PRO FIGURE
BODYPOWER PRO 2014 1st PLACE
MOZOLANI PRO CLASSIC 2014 3rd PLACE
TEAM SCITEC

RANO



WATER CUT

W POŁUDNIE



CLA

TRENING



WATER CUT

REVEX-16

100% WHEY PROTEIN
PROFESSIONAL

WIECZOREM



CLA

REDUKCJA — OBALAMY MITY

UKIERUNKOWANA REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

"Chciałabym spalić tkankę tłuszczową, ale tylko z okolic brzucha."

"Chcę tylko wysmuklić uda." "Chcę jedynie ujędrnić ramiona!" Są to często wypowiadane zdania – głównie przez kobiety. Co je wszystkie łączy?

Wszystkie są niemożliwe do osiągnięcia! Stwierdzono wielokrotnie, iż katowanie mięśni nie przyczynia się w znaczący sposób do redukcji tkanki tłuszczowej z danej części ciała. Mimo, iż zostało to wielokrotnie obalone, ludzie wciąż wykonują tysiące brzuszków oraz wylewają poty na maszynach siłowych z myślą o utracie niechcianej tkanki tłuszczowej. Jak myślisz, ile kalorii spalasz podczas np. zmiatania? Absolutne minimum! Przeanalizujmy na przykład brzuski: naukowcy z Uniwersytetu w Vigrinii wykazali, że aby spalić 0,45kg tkanki tłuszczowej należy wykonać 250 000 brzuszków, co przekłada się 100 brzuszków dziennie przez siedem lat. Bardziej efektywne okazuje się nawet parkowanie samochodu kilka ulic dalej od siłowni i krótki spacer. Uczucie pieczenia w mięśniach po stu albo tysiącu skrętów tułowia nie oznacza, że spalona została tkanka tłuszczowa, lecz że mięśnie są wyczerpane.



DIETA A TRYB DZIA

Kolejną znaną metodą na przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej jest unikanie jedzenia na 2-3h przed snem lub po godzinie 18:00.

Zwiększenie tempa utraty masy ciała wynika już z samego "głodzenia" nocnego. Biorąc pod uwagę tę metodę, niektórzy uważają, że w dni nietreningowe powinniśmy zmniejszyć ilość przyjmowanych kalorii, ze względu na to, że spalamy ich mniej oraz, że całym dniu diety rezerwy węglowodanów są pełne, bądź wrażliwość na insulinę jest obniżona. W rzeczywistości, ludzie spożywają w ten sposób mniejszą ilość pokarmów w ciągu dnia, zwiększając tym samym współczynnik ich spalania – niezależnie od stymulacji spożycia.



IM WIĘCEJ POTU, TYM WIĘKSZA ILOŚĆ SPALANEJ TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Im cięższy trening, tym więcej kalorii można spalić w danym okresie czasu. Jednak tempo pocenia się nie jest zależne jedynie od intensywności treningu. Są ludzie, którzy produkują więcej potu z powodu nadwagi, ale są również tacy, którzy pocą się intensywniej poprzez uwarunkowania genetyczne. Ludzie mają tendencję do pocenia się w środowisku gorącym i suchym lub gdy są za ciepło ubrani. Szybka redukcja wagi jest gwarantowana w wysokiej temperaturze, ale większość utraconej w ten sposób masy ciała to woda, która mimo wszystko powinna być dostarczona po zakończonym treningu, jeśli nie chcemy ryzykować utratą naszego zdrowia.

MITY DIETETYCZNE

Niektórzy twierdzą, że istnieją takie produkty, które do strawienia wymagają więcej energii, niż ta, którą faktycznie przyjmujemy – tak jak byśmy spożywali ujemne ilości kalorii! Najczęściej wymienianymi produktami tej grupy są owoce i warzywa m.in: marchew, brokuły, melon, ananas, jabłko, itp. To nonsens! Owoce i warzywa również są źródłem energii.



WWW.SCITECNUTRITION.COM

Wydane przez: Scitec Kft. • Wydawca odpowiedzialny: Gregg Betz • Redaktor: Szabolcs Vigh-Miklő

Wydanie jest własnością firmy: Scitec Kft. Wszelkie prawa zastrzeżone! Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za błędy w druku!

Informacje reklamowe: Scitec Kft., Węgry, 2120 Dunakeszi, Csőrsz árok köz 2.

Status zezwolonych produktów do wprowadzenia do obrotu może się różnić w poszczególnych krajach.

SHREDEX

**16-SKŁADNIKOWY KOMPLEKS
KONTROLI MASY CIAŁA
Z KARNITYNĄ I KOFEINĄ**

STANOWI ŹRÓDŁO 16 RÓŻNYCH SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH!

- Z KARNITYNĄ I KOFEINĄ!
- ZŁOŻONA FORMUŁA Z KOMBINACJĄ RESWERATROLU + KWERCETINY!
- GARCINIA CAMBOGIA + EKSTRAKT Z ZIELONEJ HERBATY!
- ZAWIERA CHROM, KTÓRY PEŁNI ISTOTNĄ ROLĘ W METABOLIZMIE MAKROSKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH ORAZ W UTRZYMANIU PRAWDŁOWEGO POZIOMU GLUKOZY WE KRWI.*
- DLA ZAWODNIKÓW KULTURYSTYKI I OSÓB ĆWICZĄCYCH.



* OŚWİADCZENIE UDOWODNIONE NAUKOWO PRZEZ EUROPEJSKI URZĄD DS. BEZPIECZEŃSTWA ŻYWIŃCZOŚCI (EFSA) ORAZ ZATWIERDZONE PRZEZ KOMISJĘ EUROPEJSKĄ (EU)!
STOSUJ W POŁĄCZENIU Z ROZSĄDNYM TRENINGIEM ORAZ PROGRAMEM ŻYWIENIOWYM!

SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

ODWIEDŹ NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU: [FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA](https://www.facebook.com/scitecpolska)

DUŻY WYBÓR

PRODUKTÓW KARNITYNOWYCH!

JEDNO- LUB WIELOSKŁADNIKOWE – RÓŻNE ZAWARTOŚCI KARNITYNY



W KAPSUŁKACH, W PŁYNIE LUB W FORMIE MUSUJACEJ!

**CARNI COMPLEX ZAPEWNI
2 NAJBARDZIEJ POPULARNE
FORMY L-KARNITYNY
W JEDNYM PRODUKCIE!**

CARNI COMPLEX



**SZIMONETTA
SIMON**

- IFBB BIKINI FITNESS
WORLD CUP 2013
1ST PLACE
- SUPERBODY 2013
BIKINI FITNESS
1ST PLACE
- TEAM SCITEC

- 1200 MG AKTYWNYCH
SKŁADNIKÓW W JEDNEJ
KAPSUŁCE
- WZBOGAĆONY ACETYLO
L-KARNITYNA

**SPRAWDZ 200+ INNYCH
NASZYCH PRODUKTÓW!**

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

ODWIEDZ NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU: [FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA](https://www.facebook.com/scitecpolska)

REVEX

16



SCOTT DORN
FITNESS COVER MODEL
WBFF CENTRAL US CHAMPIONSHIP 1ST
TEAM SCITEC USA

KOMPLEKS WSPOMAGAJĄCY I STYMULUJĄCY REGULACJĘ **MASY CIAŁA**

STANOWI ŹRÓDŁO 16 RÓŻNYCH SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH!

Złożona formuła z kombinacją resweratrolu + kwercetyny! Garcinia Cambogia + ekstrakt z zielonej herbaty!

Zawiera chrom, który pełni istotną rolę w metabolizmie makroskładników odżywczych oraz w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi.*

Dla zawodników kulturystyki i osób aktywnych fizycznie!

SPRAWDŹ 200+ INNYCH NASZYCH PRODUKTÓW!

* OŚWIADCZENIE UDOWODNIONE NAUKOWO PRZEZ EUROPEJSKI URZĄD DS. BEZPIECZEŃSTWA ŻYWIŃCZOŚCI (EFSA) ORAZ ZATWIERDZONE PRZEZ KOMISJĘ EUROPEJSKĄ (EC).

SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM

ODWIEDŹ NASZ FANPAGE NA FACEBOOKU: [FACEBOOK.COM/SCITECPOLSKA](https://www.facebook.com/SCITECPOLSKA)