

Odżywki i suplementy diety marki **OPTIMUM NUTRITION** dostępne są na stronie www.kulturystryka.sklep.pl

**THE
FORCE
IN THE
GYM™**

Optimum
NUTRITION

JAK ZBUDOWAĆ
DUŻE
WYRZEŹBIONE
MIĘŚNIE

1
W

nr Polscy
jakość



Optimum
NUTRITION

www. FUTUREBODY .pl

Firma **FutureBody** oddaje w twoje ręce praktyczny poradnik budowania i rzeźbienia masy mięśniowej. Poszczególne suplementy opisane są w formie **gotowych** do wprowadzenia w życie schematów stosowania. Materiał przedstawia **pewne i wypróbowane** metody Łukasza Kaźmierczaka dwukrotnego zdobywcy Pucharu Polski w kulturystyce.

Flagowy produkt:
Profesjonalna
Amerykańska
Odżywka
Masowa

Ocena:
jakość ★★★★★
efektywność



Ciężko pracujesz na swoje marzenia o wielkiej masie? **Serious Mass** napewno ci w tym pomoże! Z tą odżywką możesz zdobyć **nawet 45kg masy**. I nie ma w tym żadnej przesady gdyż tak właśnie zrobił mój kolega. Ja natomiast zwiększyłem wagę do 135kg, kiedy myślałem że już nic nie działa bo wszystkiego tak naprawę spróbowałem. **Serious Mass** stanowi zasadniczą bazę dla budowania masy mięśniowej. Zapewnia **trzykrotnie wyższą** wydajność budulcową dzięki zawartości **aktywnego systemu protein** serwatki i kazeinianu. Kompleks węglowodanów o różnym czasie wchłaniania, glutamina, kreatyna umożliwiają sukcesywny i kontrolowany przyrost siły i masy ciała. Dodatkowo całe spektrum witamin i składników mineralnych stanowi **zabezpieczenie** dla syntezy białek mięśni. **Wypij koktajl jako drugie śniadanie i po treningu 30min. W ten sposób uzyskasz siłę do ciężkiego treningu a po jego zakończeniu zapewnisz zmęczonym mięśniom regenerację i ciągły przyrost. 1 porcja = 300ml mleka lub wody + 1 pełna miarka proszku. Nie pij przed snem. Przed snem pij czyste białko 100%Whey Protein czekoladowe**

Flagowy produkt:
Białko serwatkowe
Gold Standard!!!

Ocena:
jakość ★★★★★
efektywność

To zapewne jedno z **najlepszych** produktów białkowych **na świecie** i bez cienia wątpliwości twierdzę, że **"serwatka serwatce nie równa"**. Musisz wiedzieć, że tak na dobrą sprawę to możesz jeść ogromne ilości białka o niskiej jakości i cenie a mięśnie i tak nie urosną. Dzieje się tak dlatego, że do budowy mięśni potrzebne są aminokwasy, których organizm nie wytwarza sam. W dostatecznej ilości znajdują się one tylko w produktach **wysokiej klasy**. Ponadto to możliwości przyswajania i przetwarzania białek przez organizm są ograniczone. Pamiętaj aby jeść min. 2,5g do 3 g białka na kilogram masy ciała jeśli chcesz intensywnie rosnąć. **Gdy wypijasz porcję serwatki składającej się z czterech frakcji a nie tylko sam taniej koncentrat, dostarczasz budulec dosłownie gotowy do wykorzystania przez twoje mięśnie. Pij dwie miarki + 200ml mleka lub wody rano na przykład po śniadaniu i przed snem.**

Oto markery wzorcowej klasy białka serwatkowego:



Izolat Jonowej Wymiany
Białka Serwatkowego

Mikro-filtrowany
w przepływie krzyżowym
Izolat Białka Serwatkowego

HYDROWHEY™
Strategicznie Hydrolizowane
Peptydy Serwatki

AMINOGEN R

Laktaza-enzym

HYDROWHEY™ - Strategicznie Hydrolizowane Peptydy Serwatki - System dostarczania Biologicznie Aktywnych Peptydów Serwatkowych dzięki którym białko jest natychmiast absorbowane i asymilowane.

AMINOGEN R to opatentowany system enzymatyczny uwalniający wolne formy aminokwasów z białek zawartych w pożywieniu i odżywkach. Kontrolowany laboratoryjnie AMINOGEN R sprawia że możliwości wchłaniania protein przez organizm **wzrastają o 42%!**

LAKTAZA - czy wiesz, że ogromna część populacji ludzkiej może wykazywać nietolerancję na laktozę? Oprócz znikomej zawartości laktozy, **100% WHEY PROTEIN** zawiera **dotatkowe enzymy trawienne** ułatwiające procesy asymilacji Czterofrakcyjnego Białka Serwatkowego QuadPlex™.



**Aminokwasy
BCAA 1000.**
Jeśli poważnie
traktujesz
sport.

Ocena:
jakość ★★★★★
efektywność

Ten suplement powinien używać każdy komu zależy również na **jakości budowanej masy**. Osobiście stosuje go nieprzerwanie w każdym cyklu treningowym. Te trzy aminokwasy: Leucyna, Izoleucyna i Walina, jako pierwsze zamieniane są w mięśnie i dlatego ważne jest aby podać je jak najszybciej po zakończeniu wysiłku. Aminokwasy BCAA stanowią aż 40% puli białek mięśniowych. Wiedząc o tym zawsze noszę je ze sobą w torbie treningowej by nie dopuścić aby moje mięśnie zjadły same siebie gdy zakończę trening. Pamiętaj również o zażywaniu koniecznie **"dobrych" BCAA** gdyż sam napis BCAA nie oznacza że produkt da efekty. **W przypadku Optimum Nutrition mam całkowite zaufanie do marki więc zalecam abyś stosował do 5g BCAA zaraz po treningu zarówno siłowym jak i aerobowym. Generalnie od 5 do 10 kapsulek jednorazowo.**



**To prawdziwy
suplement
wysokiej
jakości**

Ocena:
jakość ★★★★★
efektywność

Glutaminę pod względem konieczności stosowania traktuję na równi z BCAA stąd również i ten suplement jest **stałym wyposażeniem** mojej torby treningowej. Glutamina obok BCAA również stanowi **podstawowy składnik** białek mięśniowych zarówno strukturalny jak i funkcjonalny. Stosując ją masz pewność że dajesz mięśniom niezbędny czynnik wzrostu i regeneracji. Glutamina jest rodzajem **magazynu budulcowego** dla mięśni. Ze względu na to, iż odgrywa bardzo istotną rolę w metabolizmie tkanki mięśniowej czyli w jej syntezie - powstawaniu, **zalecam przyjmowanie ilości od 5 do 10g jednorazowo. Najlepiej rano przed śniadaniem i po treningu równocześnie z BCAA lub aminokwasami Optimum Nutrition 2222. Osobiście wysypuję czubatą łyżeczkę do herbaty od razu do ust i popijam wodą. Glutamina nie należy do najtańszych suplementów. Zapewniam jednak, że jest warta swojej ceny i w perspektywie czasu będziesz na pewno zadowolony.**



**TAK! działają
prawdziwe
suplementy**

Ocena:
jakość ★★★★★
efektywność

Ten produkt polecam z czystym sumieniem i pełną odpowiedzialnością ponieważ **już po 2 tygodniach** stosowania odczujesz znaczną różnicę w jakości treningu. Bardzo wyraźnie wzrosnie siła. Mięśnie staną się twarde i mocne. Zaś po 4 tygodniach kolega zapyta **co bierzesz?!** Powodem takiego stanu rzeczy jest wybitnie **anaboliczne** działanie 5g kreatyny, 3g glutaminy i tauryny jednocześnie. O kreatynie powiedziano już prawie wszystko więc dodam jedynie że kupując Optimum masz pewność wysokiej jakości, co jest istotne bo tanie odżywki po prostu nie działają. Taurynę natomiast czas zacząć doceniać gdyż: działa **antykatabolicznie** czyli ogranicza wytwarzanie serotoniny, hormonu katabolicznego, co pozwala na **dłuższy wysiłek bez zmęczenia**; wspomaga syntezę białek, a tym samym wspomaga **budowę masy mięśniowej**; wzmaga transport kreatyny; naśladuje anaboliczny hormon insulinę transportując aminokwasy i składniki odżywcze do krwi co ułatwia ich przyswajanie. W końcu sama w sobie jest ważnym **neuroprzekaznikiem** i brak jej obniża generalnie satysfakcję z wykonanego wysiłku. **Zawartość tauryny w jednej porcji Optimum CGT wynosi 2 gramy czyli 10% a nie jak w Red Bull'u tylko 0,4%, więc możesz sobie wyobrazić co się dzieje. Najlepiej pić CGT 30-45min przed i zaraz po treningu ale po treningu też jest OK!**

Amino 2222 to kolejny pod względem konieczności stosowania suplement. Wraz z Serious Mass stanowi **bazę dla budowy masy**. Te dwie odżyvky powinienes posiadać **przed wszystkim**. Aminokwasy należy traktować jako cegiełki aktywujące przemiany anaboliczne. Najważniejsze abyś **bezustannie** utrzymywał organizm w stanie **dodatniego bilansu azotowego**. Tylko wtedy aminokwasy będą wykorzystywane do syntezy białek mięśniowych. Aby taki stan uzyskać musisz regularnie dostarczać aminokwasy przez cały dzień. Dzięki wolnej strukturze Amino 2222, natychmiast po podaniu wchłoną się do krwiobiegu. Tam natychmiast zaczną pełnić swoje anaboliczne funkcje przez co zabezpieczysz mięśnie przed tzw. katabolizmem czyli rozpadem. **Pamiętaj**, że jeśli nie zadbasz o to aby znajdować się w stanie dodatniego bilansu azotowego to twój organizm będzie "zjadał" więcej aminokwasów niż zatrzymywał. W takiej sytuacji mięśnie ci nie urosną choć byś brał nawet najlepiej reklamowane wynalazki świata. **Niezależnie czy robisz masę czy rzeźbisz, mięśnie połknij od 5 do 10 tabletek 30min przed śniadaniem. Natychmiast po treningu 5 tabletek i przed snem lub 30 min przed kolacją kolejne 5 tabletek. Jeśli ważysz mniej niż 85kg możesz jeść po 4tabl.**

Podstawowy suplement masy

Ocena: **★★★★★**
jakość efektywność



Pozwól, że się trochę po wymądrzam: ZMA potrafi znacząco wpływać na procesy produkcji **anabolicznych hormonów** ustroju. Cynk jest minerałem biorącym udział w procesach sekrecji głównych hormonów organizmu jak: **insulina, hormon wzrostu, testosteron**. Bierze udział również w ponad 300 reakcjach enzymatycznych Zapotrzebowanie na ten mineral u osób trenujących jest **kilkakrotnie wyższe**. Połączenie cynku z magnezem daje efekty synergiczne czyli wzmacniające się. Wszystko to nie jest zauważalne "gołym okiem" lecz na poziomie komórkowym stanowi fundamentalne przemiany dla rozwoju umięśnienia. W praktyce kluczem do sukcesu jest abyś brał ZMA regularnie przez długi czas. Dopiero wtedy **będą efekty. Będziesz spać lepiej więc się dobrze zregenerujesz. To podstawa by się wysypiać w tej branży. Połknij 3 kapsułki dosłownie przed samym pójściem do łóżka i rośnij.**

ZMA-pewne efekty dla wytrwałych

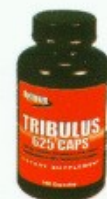
Ocena: **★★★★★**
jakość efektywność



Tribulus to dobry temat. Porównują go często do **sterydów**. Nic bardziej mylnego, nie daj się **nabrać reklamom**. Sterydy to chemia a tribulus to naturalny i **bezpieczny** ekstrakt roślinny. Jeżeli nie chcesz brać "towaru" lub skończyłeś cykl to tribulus to **świetna sprawa**. Stosując go efektywnie stymulujesz wydzielanie hormonu lutenizującego LH w przysadce a tym samym jądra do produkcji własnego **testosteronu**. Po cyklu doskonały sposób by dojść do równowagi hormonalnej i **czuć się dobrze**. Natomiast używany regularnie z pewnością przyczyni się do **większych przrrostów**. Wiesz przecież, że im więcej testosteronu tym większa masa mięśniowa. Dodam, że nie odłącznym wynikiem zażywania tribulusa jest znaczący wzrost libido co w praktyce poprawia sprawność i **efektywność seksualną**. **Zapewniam, że możecie mi wierzyć!!! Polecam 1 kapsułkę rano do śniadania i jedną do kolacji. Stosuj minimum 3 miesiące aby efekty były trwałe. Tribulus działa dopiero w około 4 - 6 tygodniu.**

Nie wier reklamom tylko Optimum Tribulus

Ocena: **★★★★★**
jakość efektywność



Zanim sięgnąłem po **Optimum Diet Boost** w celu przygotowania się do zawodów zdobyłem informacje na jego temat. Przed startem nie ma czasu na eksperymenty więc musiałem być **pewien**. I tak ryzykowałem że biorę nowość. Efekty przerosły moje oczekiwania. Najpierw przekonałem się, że jest to **energetyczny mobilizator**. Mimo diety nisko kalorycznej miałem na treningu nawet za **dużo siły** więc aeroby zaliczałem w locie. Poziom przemiany materii, a jest on kluczowy dla spalania tłuszczu, był tak szybki, że mogłem jeść swobodnie nawet siedem posiłków dziennie. Optimum ma skład zastrzeżonej mieszanki termogenicznej. W praktyce oznacza to, że inne termogeniki nie koniecznie będą tak efektywne. W Optimum zastosowano skład pozwalający na przenoszenie składników odżywczych do tych miejsc w organizmie gdzie procesy spalania są najbardziej potrzebne. W podręczniku akademickim Biochemii Klinicznej przeczytałem, że takie zestawienie składu w preparacie bezapelacyjnie skutkuje inicjacją przemian między tkanką tłuszczową a tzw. "komórkowymi elektrowniami" - mitochondriami - w wyniku czego tracisz znaczną ilość **wody podskórnej i tłuszczu**. **Bralem 4 kapsułki 3 razy dziennie 30 min przed posiłkiem. Ja waże 120 kg więc ty bierz mniej. Na początku 3 razy po 1 kapsułce. Po tygodniu zwiększ do 3 razy po 2 kapsułki. Sądzę, że nie należy przekraczać 3 kapsulek jednorazowo i nie bierz po godzinę 17 jeśli chcesz zasnąć spokojnie. Na początku możesz czuć się trochę dziwnie ale to przechodzi. Acha!, pamiętaj koniecznie aby pić wodę do oporu. To bardzo ważne przy rzeźbie.**

DIET BOOST! Zawodowa rzeźba na bank!!!

Ocena: **★★★★★**
jakość efektywność



Ten produkt to żadna rewelka i nie będę ci nic tu **świecił**. Tego typu suplementy były od zawsze. Bazę stanowią tzw. **czynniki lipotropowe** czyli Cholina i Inozytol, dodatkowo Chrom, ekstrakt Garcinia Cambogia znany jako HCA i trochę L-Karnityny. Jest to o tyle dobrze, że w porównaniu do innych firm **stężenia są nie male** co czyni produkt po prostu **przdatny** w cyklu na rzeźbę. Dobrze jest go stosować w połączeniu z Diet Boost, jako że mechanizm ataku na tłuszcz jest inny i efekty będą **optymalne**. **Stosuj 2 tabletki przed śniadaniem i przed treningiem lub 4 tabletki tylko przed śniadaniem. Pamiętaj o aerobach min 30-45min dziennie i jedz regularnie, koniecznie co 3 godziny.**

Optimalny dodatek na rzeźbę

Ocena: **★★★★★**
jakość efektywność



Chociaż każda witamina z grupy B pełni odrębną rolę, tworzą one zwarty zespół biorący udział w szeregu przemian metabolicznych zachodzących w organizmie. Warunkują przetwarzanie spożywanych pokarmów na energię i materiał budulcowy dla mięśni. Witamina B silnie wpływa na prawidłowe **funkcjonowanie układu nerwowego**, zapewnia dobry nastrój, równowagę psychiczną, pomaga w uczeniu się i skupieniu uwagi, silnie pobudza apetyt. Skutkami **niedoboru** witaminy B jest niedokrwiistość, opóźnienia wzrostu, częste biegunki, zaburzenia w funkcjonowaniu mózgu i układu nerwowego, trudności w zachowaniu równowagi psychicznej, rozdrażnienie, irytacja, stany lękowe, depresje, zmęczenie fizyczne, utrata pamięci, dezorientacja oraz nie miły zapach ciała. Jak widzisz są powody dla których warto pamiętać o **Optimum Stress B-Complex**. Cena jest niewygórowana a **stężenia wysokie**, co jest kluczowe. **Dla B1 50mg czyli 330% realizacji dziennego zapotrzebowania, B2 50mg czyli 2940% realizacji, B3 100mg - 500%, B5 250mg - 2500%, B6 50mg - 2500%, B12 250mcg co daje 4170% realizacji zapotrzebowania na tę witaminę. Dodatkowo Witaminy C jest 1000mg. Dla porównania w Centrum B6 jest tylko 2mg a B2 1,7mg. Na niedobory witaminy B szczególnie narażeni jesteśmy my sportowcy oraz osoby, u których dieta składa się głównie z białego ryżu. Sądzę, że więcej już chyba tłumaczyć nie muszę dlaczego sam stosuję **codziennie 1 kapsułkę po śniadaniu i po kolacji.****

Witamina B-Complex Premium Quality

Ocena: **★★★★★**
jakość efektywność



Kiedyś ja również nie przywiązywałem wagi do witamin. To był ogromny błąd przed którym cię przestrzegam. Wydawać by się mogło, że są one mało istotne. Nic bardziej mylnego. To wszystko bowiem co dzieje się wewnątrz organizmu jest uwarunkowane przez te właśnie mikroelementy. To są katalizatory, czyli substancje **konieczne** by reakcja zaszła. Bez ich dostatecznej ilości, życia ci zabraknie by zbudować masę. Pamiętaj, że cały czas mówię o **prawdziwych mięśniach** a nie o napuchniętym wodą ciecie. Podczas niedostatecznej podaży witamin i składników mineralnych wszystko zachodzi dwukrotnie wolniej lub wcale nie zachodzi. Będziesz ćwiczyć wytrwale, zjadać HMB nawet dwa razy więcej niż trzeba i ku własnemu zdziwieniu nadal stać w miejscu. Tak to już jest w naturze że wszystko musi się zgadzać. **Multi Pak to 100% kompletne źródło: Witamin, Mineralów, Karotenów, Flawonoidów, Fitosteroli, Antyutleniaczy w sumie 30 składników wspomagających zapotrzebowanie u sportowca. Dla porównania tu Witaminy C jest 1000mg, natomiast w zestawie Centrum, Vigor, Falvit itp. tylko 60mg. Połykaj zawartość saszetki po śniadaniu.**

Super witaminy i minerały

Ocena: **★★★★★**
jakość efektywność



Odżywki i suplementy diety marki **OPTIMUM NUTRITION** dostępne są na stronie www.kulturystyka.sklep.pl

*W natłoku reklam prezentujących coraz to nowe "mega HITY" nie wolno ci zapomnieć o podstawowych suplementach. Mam tu na myśli te odżywki, które dostarczać ci będą wysokiej jakości białka, węglowodanów, aminokwasów oraz witamin i minerałów. Wiedz o tym, że wszystkie te rewolucyjne "towary na rynku" w rzeczywistości mają za zadanie przysporzyć przede wszystkim dochodów producentowi. Drugą grupę stanowią tzw produkty - złom. To tanie odżywki zalewające obecnie nasz rynek. Te z kolei nie działają w ogóle. Jeśli kupując je zapomnisz o podstawowych suplementach możesz się rozczarować. W efekcie mięśnie ci nie urosną, suplement będzie zjedzony a pieniądze wydane. Niestety taka jest **prawda!** Nie łudź się, że sportowcy z czasopism używają zawsze tego co reklamują. Robią to bo dostają za to kasę ale odżywki jedzą **NAPRAWDĘ dobrej firmy.** W przeciwnym razie tak by nie wyglądali. Możesz mi wierzyć. Właśnie po to aby pozbawić cię złudzeń i uchronić przed stratą pieniędzy oraz czasu przekazuję ci moje doświadczenia z produktami **Optimum**, które w moim przypadku posłużyły jako baza dla rozwoju umięśnienia.*

Lukasz Kaźmierczak

Dwukrotny zdobywca Pucharu Polski w kulturystyce

*Jeśli masz pytania śmiało bez obaw pisz do mnie na maila:
futurebody@futurebody.pl*



Twój lokalny dystrybutor