

MOTYVUOTI ATLETAI

TAPK CERESNIU NEI VAKAR



**ARTUR
LEBEDENKO
SWAN**

MITYBOS SPECIALISTAS,
TRENERIS, DELFI
AUTORIUS

**SPORTO IR MITYBOS
PAGRINDAI**

"Šūdinosis mitybos neišsportuosi."

Artur Lebedenko Swan

Sveikinu atsisiuntus mano nemokamą elektroninę knygą, kurioje rasite visas bazines žinias apie mitybą ir sportą. Tikiu, kad daugelį dalykų galimai būsite girdėję ar skaitę, tačiau dažnu atveju mes linkę pamiršti elementariausius dalykus, kurie yra labai svarbūs.

Šios knygos tikslas yra Jums padėti žengti pirmus žingsnius į aktyvesnį, sveikesnį ir subalansuotą gyvenimo etapą. Galiu būti Jūsų įkvėpimas ir pagalbininkas [mitybos](#) ir [sporto](#) srityse.

Įspėjimas: šios knygos patarimai tinka sveikiems žmonėms, kurie neturi jokių sveikatos problemų. Prieš atlikdami bet kokius veiksmus su mityba ar sportu, visada pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju ar atitinkamu specialistu.



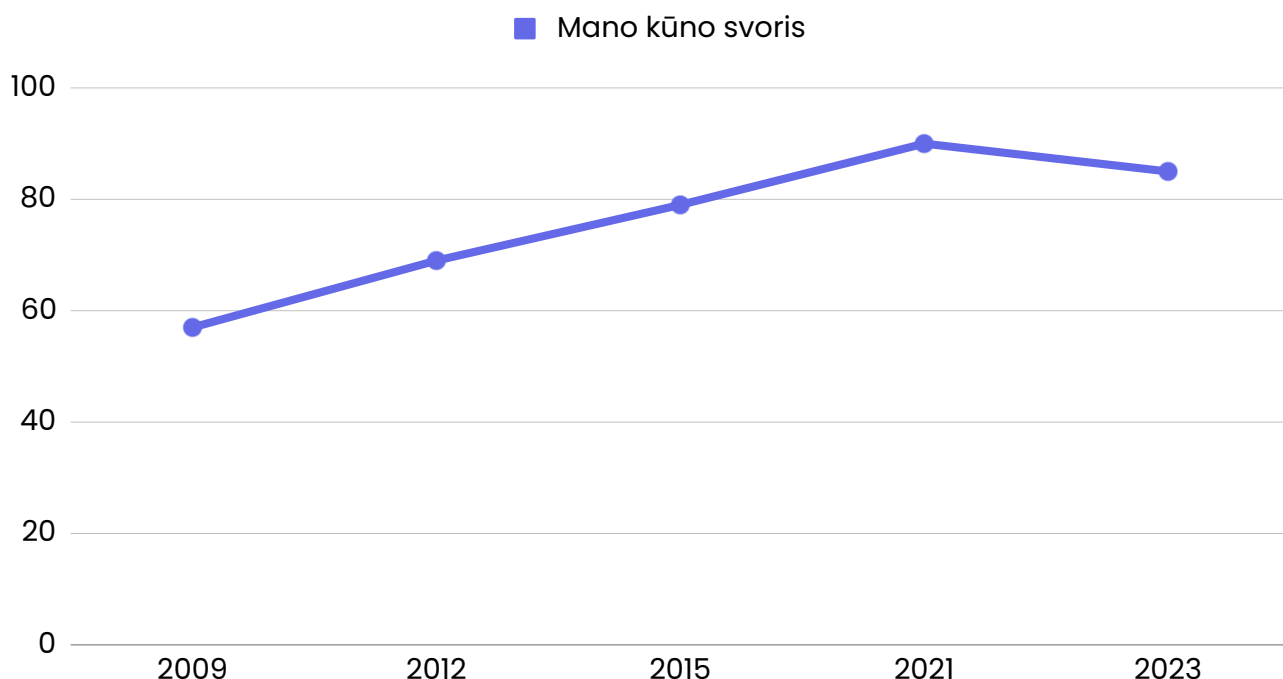
Kas yra Artur Lebedenko Swan?

[Mitybos specialistas](#), sporto treneris, "[Motyvuoti atletai](#)" įkūrėjas, [DELFI](#) tekstų autorius, tinklaraštininkas, [Youtube kūrėjas](#), verslininkas ir didelis sporto bei mitybos entuziastas. Esu toks pat kaip Tu – paprastas vaikinys, kuris pradėjo sportuoti ir pažinti mitybą būdamas suaugęs, turintis ribotą laiką bei didelias pagundas gardžiam maistui.

Kaip viskas prasidėjo?

Grįžtant mintimis į praeitį, nepamenu savęs sportuojant iki 25-erių metų. Buvau vyrukas, kuriam vakarėliai bei skanus riebus maistas buvo normalus kasdienis režimas. Tikiu, kad ir Tu save atpažįsti panašioje situacijoje? Daugeliui ne paslaptis, ypatingai kas mane pažįsta, kad buvau itin lieknas ir silpnas, todėl sverdamas 59 kg nutariau keistis. Jeigu Tu

esi ar buvai panašioje situacijoje, aš Tave puikiai suprantu, todėl privalai likti su manimi ir aš pasistengsiu Tau padėti, kaip padėjau [daugeliui savo klientų](#).



Ko imtis? Sprendimas buvo nepaprastas: įsigijau metinį sporto klubo abonementą ir aš atėjau atlikti pirmo prisitraukimo. NULIS! Toks buvo mano rezultatas. Jeigu galvoji, kad salėje pasipylė juoko lavina, Tu klysti. Aš taip pat buvau nustebęs. Atsirado daug palaikančių ir aš supratau, kad aš turiu šansą.

Kelias link šiandienos

Kelias nebuvo lengvas. Žinant savo ligos istoriją, kuomet daktarai draudė sportuoti – aš nepasidaviau. Pamaniau, kad jei galiu judėti, galėsiu ir sportuoti. Patikėk ir Tu gali.

Prisimindamas savo sporto, mitybos klaidas, žinių ir motyvacijos trūkumą dabar viską daryčiau visiškai kitaip. Nepagalvok, tikrai nesigailiu. Praėjau didžiulę mokyklą, kuri išmokė mane nemažai gerų pamokų. Teisinga mityba, tikslingos treniruotės, pastovumas, atsakingumas, galimybė susikaupti, atsipalaidavimas, valia ir motyvacija, tai ko išmokau sportuodamas. Jeigu tau trūksta bent vieno iš šių dalykų, nieko nelaukęs pradėk kažką daryti. [Motyvuoti Atletai](#), pasiruošę tau padėti.

Netrūko ir traumų: išvarža, raktikaulio išnirimas, kelių, pečių ir alkūnių skausmai, nuovargis bei nemiga. Visa tai – karti mokykla, kurią įveikiau! Mane tai užgrūdino ir suteikė didesnės prasmės judėti pirmyn. Supratau, kad ir kokia būtų sunki situacija visada galima rasti išeitį. Jeigu Tu turi nugaros, kelių, pečių ar rankų skausmus, visuomet gali rasti būdą kaip tai apeiti, toliau sportuoti ir tobulėti. Būtent čia ir rasi labai [daug naudingos informacijos](#) kaip tai padaryti.

Besidomėdamas sportu bei mitybą, susipažinau su daug gerų ir įdomių žmonių: sportininkų, trenerių, entuziastų, gydytojų ir masažuotojų, kurie man stipriai padėjo ir

ryžtingiau eiti savo užsibrėžtu keliu. Noriu ir Tau padėti pasiekti savo tikslą. Žinau, kad kartais būtent to ir trūksta, o čia nesijausi vienišas ir nemotyvuotas.

Norėdamas geriau suprasti mitybą ir jos poveikį organizmui, aš 2014 metais nuotoliniu būdu mokiausi JAV Vunderbilt universitete, kuriame įgijau sportinės mitybos sertifikatą. Vėliau baigiau LEU trenerio kavalifikacijos mokymus, begalė įvairių kursų ir be abejo realios patirties [dirbant su klientais](#).

Motyvuoti Atletai šiandien

Šiandien, tai aktyvaus gyvenimo būdo dienoraštis, kuriame gali rasti patarimų, diskusijų, įdomių video, reportažų, interviu, apžvalgų ir svarbiausia jog tai bendruomenė, kuri siekia to pačio tikslo – sveikesnio gyvenimo būdo.

Nuo ko viską pradėti?

Jeigu nutarei pradėti sportuoti ir pasiekti apčiuopiamų rezultatų, turbūt supranti, kad tai nėra lengvas kelias ir reikės įdėti nemažai pastangų.

Pagrindiniai dalykai, kurie lems tavo sėkmę: teisingai [sudėliota sporto programa](#), [subalansuota mityba](#), tinkamas poilsis bei nuoseklumas. Pradžiai turi nusiteikti, kad rezultatų pasieksi ne per vieną mėnesį. Prireiks daugiau laiko. Be abejo, viskas priklauso nuo atskaitos taško, kurio pradedi.

Mano sporto pradžioje, prisimenu savo tėčio žodžius:

“Jei pradėsi sportuoti, be vienerių metų, net nesitikėk pokyčių...”

Pradžiai tau reikia [geros sporto programos](#), kuri tinkamai paruoš kūną ir padės užauginti stiprią raumeninę bazę. Vėliau, turint bazinių žinių ir jėgų, galėsi formuoti kūną ir tęsti savo tolimesnius tikslus. Baziniai daugiasąnariniai pratimai yra ypatingai svarbūs, nes jie atkartoja kasdienes veiksmus.



“Rezultatas per 2 mėnesius”



“Mėnesio rezultatas su mityba ir sportu”

Daugelis bijo tokių pratimų kaip mirties trauka ar pritūpimai, bet noriu pakeisti jūsų nuomonę. Šie pratimai yra baziniai sporto pagrindai. Jie buvo sugalvoti atitinkant esminius žmogaus judesio principus: kelti daiktus nuo žemės, pritūpti norint kažką pakelti ar prisėsti.

Reikia suprasti, kad visi pratimai yra saugūs tol, kol Jūs juos atliekate techniškai tvarkingai. Vyrai dažniausiai susitraumuoja persistengdami su svoriais, o merginoms tai pasitaiko ženkliai rečiau. Technika svarbiausia, o svoriai ateis su patirtimi.

[Mityba](#) vienas iš esminių dalykų tavo aktyvaus gyvenimo būdo režime. Koks tikslas bebūtų: svorio mažinimas, raumenų auginimas ar gera savijauta – [rezultatai](#) ateina per tai ką valgome. Čia labai svarbi Jūsų valia ir suvokimas, jog tai nėra laikinas užsiėmimas, o tai privalo virsti gyvenimo būdu. Patikėkite, tai visai nėra nuobodu, sunku ar neskanu. Aš Jums įrodysiu, jog [maitintis sveikai](#) gali būti paprasta ir skanu.



PLANAS: [Galite pažiūrėti pilną receptų video su pavyzdiniu 1500 kalorijų planu.](#)

Pradėję sportuoti visada labai skubate. Pirmiausia įsigyjate [maisto papildų](#), kuriuose tikitės magijos ir stebuklo. Deja, taip nebus. Vitaminai ir [maisto papildai](#) yra būtini ir turi savo vietą sporto ir mitybos režime, tačiau kur kas svarbiau, ką darote virtuvėje su maistu ir salėje su savo kūnu. Pradėsime nuo pagrindų ir būtiniausių papildų bei vitaminų, kurių Jums galėtų prireikti.

Kai susiduriate su nauju gyvenimo etapu, kuomet reikia sekti savo mitybą, labai dažnas pasiduoda. Priežastys yra paprastos: nežino kaip tai daroma, kiek maisto reikia valgyti ir kaip tinkamai susidėlioti pratimus bei svorius. Būtent tam čia ir esu, kad Jums padėčiau. Pateiksiu glaustą informaciją su visais sporto ir mitybos pagrindais, kuriuos galėsite pradėti taikyti šiandien.

Sporto programa

Nusipirkai abonementą ir atėjus į sporto salę nedrąsiai žiūri į aplinkinius. Nežinai nuo ko pradėti, ką daryti, nes nenori apsikvailinti? Tau pasisekė, kad esi naujokas(-ė), todėl net pati elementariausia [sporto programa](#) atneš puikių rezultatų.

Mano pirmi pusę metų sporto salėje buvo tragikomedija. Tryniau kardio treniruoklius, vengiau svorių ir neturėjau jokios sistemos. Apmaudu, kad neatsirado žmonių, kas padėtų ar nukreiptų tinkamu keliu. Suvokimo, jog galima kreiptis į trenerį, tiesiog nebuvo. Deja, bet per tą laiką iššvaiščiau krūvą potencialo ir energijos, visiškai be jokio rezultato.

Žemiau rasi bazinę naujoko sporto programą, kuri tinka vaikinams ir merginoms. Pagrindiniai mano pastebėjimai į kuriuos norėčiau atkreipti tavo dėmesį:

- Atlikdami pritūpimus tūpkite giliau 90 laipsnių kampo, laikydami krūtinę į priekį, atidarydami klubus, kad keliai eitų į šonus.
- Krūtinės spaudimo pratime, nepamirškite jog turite tvirtai suvesti nugarą, krūtinė priekyje, o sėdmenys prispausti.
- Štangos trauka nugarai atliekama tarp 90 ir 70 laipsnių kampo su žeme. Nesikuprinkite ir svorį priveskite prie pilvo, bet nemeskite iš inercijos.
- Stūmimo štangą ar hanteliais virš pečių metu sutraukite sėdmenis ir stipriai įtempkite presą. Jokiu būdu nesirieskite per apatinę nugaros dalį.

Bazinė naujoko programa

Treniruotės vyks tris kartu savaitėje, kas antra dieną.

Pirmoji diena yra sunkiausia. Antra treniruotė yra vidutinio sunkumo, kurioje bus naudojamas 10% mažesnis svoris nei pirmoje dienoje. Trečioji treniruotė yra lengviausia, kurioje naudosi 20% lengvesnius svorius nei pirmojoje treniruotėje.

Treniruotės pradžia

Būtinai atlik tinkamą apšilimą visam kūnui. Geriausiai tinka dinaminiai tempimai, kurie atliekami su judesiu. Galima naudoti įvairias gumas, jėgos diržus, lazdas.

Apšilimas prieš pratimus

Siūlau apšilti prieš kiekvieną pratimą, jį atliekant lengvesne forma.

Jeigu tikslas yra atlikti pritūpimą su 80kg svoriu. Apšilimas prasidės nuo 20kg štangos tupiant 20 kartų. Svorį padidinus iki 40kg, pritūpsite 12 kartų. 50kg x 8, 60kg x 4, 70kg x 4. Tada atliekami darbiniai priėjimai su 80kg.

Treniruotė

Susidarys iš septynių pagrindinių bazinių pratimų ar jų alternatyvų:

- **Kojos** | Pritūpimai su štanga ant pečių ar hanteliu rankose (*Barbell squats / Goblet squats*)
- **Krūtinė** | Spaudimas su štanga ar hanteliais (*Barbell press / Dumbbell press*)
- **Nugara** | Štangos trauka pasilenkus (*Barbell rows*)
- **Pečiai** | Štangos ar hantelių stūmimas virš galvos (*Military press / Dumbbell seated shoulder press*)
- **Dvigalvis** | Mirties trauka su grifu ar hanteliais tiesomis kojomis (*Stiff leg deadlifts*)
- **Bicepsas** | Štangos ar hanteliu lenkimas (*Bicep curls*)
- **Tricepsas** | Hantelių ar grifo atvedimas gulint už galvos (*Ez bar tricep extensions / Dumbbell lying tricep extensions*)
- **Blauzdos** | Pasistiebimai treniruoklyje (*Calf raises*)

Progresavimas

Atliksite penkių savaičių ciklą, progresuojant pakartojimų skaičiumi:

- Pirmąją savaitę darysi visų pratimų po 4 priėjimus ir 8 pakartojimus
- Antrąją savaitę darysi visų pratimų po 4 priėjimus ir 9 pakartojimus
- Trečiąją savaitę darysi visų pratimų po 4 priėjimus ir 10 pakartojimus
- Ketvirtąją savaitę darysi visų pratimų po 4 priėjimus ir 11 pakartojimus
- Penktąją savaitę darysi visų pratimų po 4 priėjimus ir 12 pakartojimus.

Jeigu padarei visus reikiamus pakartojimus penktąją savaitę, didink svorį 10% ir kartok visą ciklą iš naujo.

Jeigu nepavyko padaryti visų reikiamų pakartojimų palik pratimui tą patį svorį ir kartok ciklą nuo tos savaitės kur užstrigai.

Visos treniruotės metu poilsis turėtų būti tarp 60 ir 90 sekundžių. Papildomai reikia atlikti preso pratimus ir statinius tempimus po kiekvienos treniruotės.

Šią programą patariu daryti tik pirmus kelis mėnesius. Kuomet susipažinsi su baziniais pratimais, išmoksi jų atlikimo technikos bei jausės drąsiau sporto salėje, siūlau pereiti prie sudėtingesnių ir individualiai pritaikytų sporto programų.



Merginos, kurios abejojate, jog ši programa per sudėtinga ar netinkama, tai noriu nuraminti, kad vyrų ir moterų kūnai yra vienodi, kaip ir jų raumenų sandara. Ypač pačioje sporto pradžioje. Vėliau mes norime ir turime skirtingų tikslų, kuomet ir reikia imtis individualizuotų programų.

Pratimų technika

Pradėjus sportuoti visi susiduria su ta pačia problema - netaisyklingai atliekami pratimai.

Jeigu leidžia finansinės galimybės, visuomet rekomenduoju samdyti asmeninį trenerį. Jis išmokins ir parodys kaip taisyklingai yra atliekami pratimai. Vis dėl to, jeigu tokios galimybės nėra, patartina pasiskaityti metodinę medžiagą ir peržiūrėti pratimų atlikimo techniką internete.

Pratimų techninius aprašymus anglų kalba galima rasti [ExRx svetainėje](#).

Jeigu žinote tikslų pratimo pavadinimą ir norite pamatyti video medžiagą, tokiais atvejais naudokite *Youtube*. *Specialiai programoje juos surašiau anglų kalba.*

Patariu daugiau skirti laiko bazinių pratimų technikai, nei egocentriškai vyti svorius. Ateityje prasta technika gali atvirkščiai Jus stipriai sustabdyti treniruočių progresavime ir padidinti traumų riziką.

Kardio

Širdis yra vienas svarbiausių raumenų mūsų organizme.

Nepriklausomai nuo tavo tikslų, visuomet privalai daryti kardio treniruotes. Pasirinkimas didžiulis, kiekvienam pagal skonį ir fizines galimybes. Tai gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu, šokdynė, greitas ėjimas, slidės, čiuožinėjimas ir pan. Svarbiausia jog mūsų širdis dirbtų, bei gautų pakankamą krūvį. Jeigu jauti, kad lipant namo laiptais trūksta oro ar prasibėgti iki stoteles tapo našta, tuomet pradėk lieti prakaitą kardio treniruotėse.

Treniruotės pradžioje: 5 min.

Treniruotės pabaigoje: 15–30 min.

Dienomis, kuomet nesportuojama gali atlikti kardio treniruotes iki valandos laiko. Galima rinktis kitą alternatyvą, kuri yra greitesnė, tačiau reikalaujanti daugiau jėgų – aukšto intensyvumo (HIIT) treniruotės. Šios treniruotės atliekamos intervalais. Geriausia rinktis bėgtakį, dviratį arba irklavimą.

Apšilimas: 5 min.

Darbinė sesija: 30 sek. iš visų jėgų, 60 sek. lėtai.

Kartojame: 10 ratų.

Atšalimas: 5 min.

Jeigu Jūsų tikslas mažinti kūno svorį ir jis krenta ar jauti, kad pasidarė lengviau užkilti laiptais, tuomet kardio treniruočių kiekio nedidink. Vis dėl to, tai reiktų vertinti individualiai pagal gyvenimo būdą, darbo specifiką ir pan.

Presas

Kūno lorpusas yra itin svarbi mūsų kūno dalis. Ji atsakinga už stabilumą atliekant bazinius pratimus, laikyseną, nugaros tvirtumą ir traumų prevenciją. Daugeliui presas asocijuojasi tik su estetiniu rezultatu, tačiau jo paskirtis kur kas svarbesnė.

Preso pratimus gali daryti 3–4 kartus savaitėje. Jokiu būdu nedaryk to kiekvieną dieną! Šis raumuo kaip ir kiekvienas kitas turi atsistatyti.

Geriausia yra rinktis tarp skirtingų preso pratimų. Pasirink 3–5 pratimus, atlik juos visą mėnesį ir kuomet pasidarys lengva pradėk keisti.

Jeigu nori, kad preso treniruotė nebūtų nuobodi, tuomet pasirink 3–4 pratimus ir atlik juos rato principu. Daryk tiek pakartojimų, kol nepadarysi ir eik prie kito pratimo. Poilsis tarp raptimų apie 10–20 sekundžių. Po viso rato pailsėk 2 minutes. Tuomet kartok ratą. Atlik 4 ratus. Nepamirškite kvėpuoti – oro išpučiam, kai darome sudėtingesne pratimo dalį.

Apšilimas ir tempimai

Didžiausia klaida, kurią matau sporto salėje ir tarp [savo klientų](#), tai žmonės, kurie atėję į sporto salę, nieko nelaukdami, pradeda treniruotę be jokio apšilimo. Tie patys žmonės, po kelių mėnesių ar metų, skundžiasi pečių, sąnarių, sausgyslių ar raumenų skausmais. Nesielkite taip. Būtinai atlikite tinkamą apšilimą, kurio metu organizme pradeda judėti kraujas, susitepa sąnariai bei raumuo pasiruošia artėjančiam krūviui.

Apšilimas neturėtų būti ilgas, jis trunka 10–15 minučių. Padarykite lėta kardio, dinamiškus tempimus bei stipriau apšilkite tą sritį, kurią ruošiatės treniruoti.

Vienas iš klasikinių trumpų apšilimo būdų, kurį rekomenduoju naujokams:



<https://www.youtube.com/watch?v=3B-3Khbht5s>

Nepamirškite, kad reikia atlikti tempimus ir po treniruotės. Jie pagreitins raumenų atsistatymą bei padės išvengti traumų.

Mityba

Mano aistra ir talentas. Kiek [daug žmonių](#) esu padėjęs atrasti meilę maistui, mitybai ir suprasti, kad ji yra unikalus gyvenimo aspektas. Tai bene svarbiausias dalykas, norint puoselti sveiką ir gražų kūną. Kiekvienas pradėjęs kilnoti geležis turi suvokti, kad be mitybos nebus jokių rezultatų. Ir tam nėra išimčių. Knygos pradžioje turėjote perskaityti mano šūkį: "Šūdinios mitybos neišsportuosi".

Taisyklinga subalansuota mityba yra ne tik tam, kad Jūs galėtumėte numesti ar priaugti svorio, bet tam, kad Jūs nesugadintumėte savo medžiagų apykaitos, gerintumėte sveikatą, miegą, atsistatymą, kraujo tyrimus, išvengtumėte lėtinių ligų ir siektumėte tikslo optimaliai.

Ypatingai didžiulę klaidą daro merginos, kurios pradėjusios sportuoti ir laikytis dietų, nustoja tinkamai maitintis. Padidina fizinį aktyvumą 3–5 kartus daugiau nei įprastai, bet maisto mažina 10 kartų nei valgė prieš tai. Vėliau skundžiasi silpnumu, pilvo skausmais, nemažėjančiu svoriu ar labai staigiai grįžtančiu atgal. Tai atsitinka, nes tavo organizmui badauti ilgus laiko tarpus nėra priimtina, ko pasekoje sutrinka skydliaukės hormonai, prarandama daug raumeninės masės ir jėgų.



“Rytinis burito su lašiša”



“Baltyminiai vafliai”



“Troškiny su sūreliu”

Aukščiau matote receptus, kuriuos išmokau gaminti per daugelį metų. Visi receptai yra adaptuoti sveikai mityba, kad turėtų kuo mažiau nereikalingų kalorijų. Būtent tokius receptus įtraukiu ir savo klientams į [mitybos planus](#), kad įprastus patiekalus jie atrastų iš naujo. Sumuštiniai, picos, troškiniai – viskas kas atrodo kaloringa ir nevalgoma mažinant svorį, tampa įmanoma.

Kalorijų skaičiavimas

Pačioje pradžioje labai svarbu išsiaiškinti, kiek to maisto tau reikia. Turi žinoti kiek reikia suvartoti kalorijų per parą. Vieną pagrindinių būdų nustatyti kalorijų poreikį matote žemiau:

1. Sužinokime koks yra tavo bazinis kūno kalorijų poreikis (BMR):

Vyrams:

$$BMR = (9.99 \times \text{svoris (kg)}) + (6.25 \times \text{ūgis (cm)}) - (4.92 \times \text{amžius (metais)}) + 5$$

Moterims:

$$BMR = (9.99 \times \text{svoris (kg)}) + (6.25 \times \text{ūgis (cm)}) - (4.92 \times \text{amžius (metais)}) - 161$$

2. Padauginame gautą kalorijų kiekį iš aktyvumo koeficiento (BMR x ?):

1.2 – Sėdimas darbas ir jokių treniruočių

1.3-1.4 – Treniruotės 1-3 kartus savaitėje

1.5-1.6 – Treniruotės 3-5 kartus savaitėje

1.7-2 – Labai aktyvus sportas 5 ir daugiau kartų savaitėje bei fizinis darbas

3. Pridedame reikiamą procentą prie gauto kalorijų kiekio pagal tikslą:

Auginant raumeninę masę prie gauto skaičiaus pridedame 10-20%

Metant svorį iš gauto skaičiaus atimame 10-20%

Norint išlaikyti savo svorį paliekame ta patį skaičių

Pavyzdžiai:

Pvz.: Vyras, 30 metų, ūgis 176cm, svoris 83kg, sportuoja 5 kartus, tikslas numest lėtai svorį.

$$1. \text{BMR} = (9.99 \times 83) + (6.25 \times 176) - (4.92 \times 30) + 5 = 1786.57 \text{ kcal}$$

$$2. \text{BMR} \times 1.6 = 2858.51 \text{ kcal}$$

$$3. -10\% = 2572.66 \text{ kcal}$$

Makro elementų skaičiavimas

Turint reikiamą kalorijų kiekį pagal norimą tikslą privalome apskaičiuoti kiek tau reikia suvalgyti makro elementų: baltymų, angliavandenių ir riebalų.

- Baltymo tau reikia 1.2 - 2g vienam kūno masės kg. Daugiau 2g valgyti nerekomenduojama, nebent esi sportininkas. Svarbu žinoti: 1g = 4 kcal.

Pavyzdžiui: 83 kg x 2g = 166 g / 664 kcal

- Riebalų reikia 0.7 - 2g vietam kūno masės kg. Mažiau 0.7g nerekomenduojama. Svarbu žinoti: 1g = 9 kcal.

Pavyzdžiui: 83 kg x 1 = 83g / 747 kcal

- Angliavandenių reikia, tiek kiek liko laisvų kalorijų. Svarbu žinoti: 1g = 4 kcal.

Pavyzdžiui: 2572.66 kcal - 664 kcal - 747kcal = 1161.66 kcal / 290g

Vyruui pavyzdyje reikės:

Kalorijų: 2572.66 kcal

Baltymų: 166g/664kcal

Riebalų: 83g/747kcal

Angliavandenių: 290g/1161.66kcal

Papildomi šaltiniai

Galima naudotis keliomis skaičiuoklėmis, kurios tai padarys automatiškai:

Calorie Calculator (http://www.freedieting.com/tools/calorie_calculator.htm)

Nutrient Calculator (http://www.freedieting.com/tools/nutrient_calculator.htm)

Taip paprastai gali apskaičiuoti kiek kalorijų ir kokių makro elementų tau reikia. Dabar svarbu pradėti vesti maisto dienoraštį bei sekti savo mitybą. Dažnas to nedaro ir stebisi, jog svoris nesikeičia. Deja, žmonės yra linkę persivalgyti arba atvirškiečiai valgyti mažiau nei reikia. Tam, kad taip nenuitiktų, turėtum sekti savo mitybą ir žinoti ar pakankamai suvalgai.

Šioje vietoje aš turiu be galo daug patirties sudarydamas [mitybos planus](#), kurie turtingi skaniais receptais, atitinkančiais tau būtinų makro elementų ir kalorijų poreikį. Tad, jeigu tingi ar trūksta fantazijos, tikrai rekomenduoju įsigyti vieną iš [mano mitybos planų](#), kurie bus parengti individualiai tau pagal užpildytą anketą. Turiu įvairių planų pagal kiekvieno poreikį: visavalgiams, vegetarams, veganams, vaikams. Jeigu kažko netoleruoji ar nemėgsti, sudarysiu planą, kuriame nebus nei vieno tau netinkamo produkto.

**DABAR PLANAS
KAINUOJA TIK
59.95€**

PLANAI SUDAROMI INDIVIDUALIAI KIEKVIENAM
KLIENTUI PAGAL ANKETOS DUOMENIS

Išmokęs sekti mitybą ir valgyti intuityviai, jau daugelį metų neturiu problemų su kintančiu kūno svoriu. Visada esu tinkamoje formoje, kraujo tyrimai yra geri ir turiu be galo daug energijos sportuoti 5-6 kartus savaitėje.

Maisto produktai

Norint Tau palengvinti darbą apsiperkant parduotuvėje ar mėstant ką valgyti, suskirsčiau maistą į dvi skiltis. Pamatysi tik kelis pagrindinius sveikiausius ir geriausius produktų pasirinkimus, kurie turėtų atsirasti tavo šaldytuve. Kai perprasi mitybą ir toliau seksti mano socialinius tinklus, pamatysi, kad galima atrasti begalę alternatyvų.

Taigi yra dvi pagrindinės maistokategorijos, tai 'statytojai', kurie atsakingi už mūsų organizmo atsistatymą, raumenų statybą, gerą hormoninę veiklą ir 'energetikai', kurie suteiks mums jėgų bei energijos treniruotėms ir dienos darbams.

Statytojai	Energetikai
Raudona mėsa, kiaušiniai, vištiena, kalakutiena, žuvis, alyvuogių aliejus, kokosų aliejus, linų sėmenų aliejus, riešutai, liesa varškė	Bulvės, rudieji ryžiai, avižinės kruopos, grikiai, vaisiai, daržovės, grūdėta juoda atšvieši duona

Norint pasiekti gerų rezultatų greičiau, patartina atsisakyti visų perdirbtų maisto produktų, greito maisto, desertų, ledų, cukraus, vaisvandenių ir sulčių su cukrumi. Taip pat patartina

nevirtoti alkoholinių gėrimų bei mesti rūkyti. Tai pagreitins Tavo rezultatus, bei leis jaustis geriau treniruočių metu. Būtinai nepamiršk gerti daug vandens.

Vitaminai ir papildai

Daugelis galvoja, jog pradėjus sportuoti yra svarbiausia maisto papildai. Pradėjus juos gerti stebuklingai augs raumenys ar kris svoris. Deja... Pradžioje tau reiktų tinkamai maitintis ir tvarkingai sportuoti. Maisto papildai, tai tik 3-5 proc. priedo, kurie užpildo spragas mityboje. Tam tikrais atvejais papildai yra būtini, nes poilsio ir maisto gali nepakakti.

Vis dėl to, ateina laikas, kai reikia naudoti papildus ir jie tikrai duoda apčiuopiamos naudos. Todėl sudariau pačių svarbiausių papildų sąrašą, kuris tau pravers.



Papildai (Grynosios medžiagos)

- **Kreatinas** - vienas labiausiai ištirtų papildų. Jis gali pagerinti atsistatymą ir padidinti jėgos rodiklius. Duoda raumenims pilnumo ir pripildo juos tarpuskaiduliniu vandeniu. Tačiau, nereikia tikėtis greito poveikio, jis gali būti apie nelabai juntamas. Vartoti reiktų 5g. kiekvieną dieną.
- **Baltymai** - tas pats baltyminis maistas, tik pieno išrūgų ar kitų baltymų formų miltelių pavidalu. Puikus dalykas skubantiems ar norintiems pagardinti patiekalus papildas. Ypatingai svarbus nesurenkantiems reikiamo baltymų dienos kiekio.
- **Amino rūgštys** - ypatingai geras produktas atsistatymui. Ypač kuomet mažinate kūno svorį ir valgote kalorijų deficite. Padeda surinkti pilną amino rūgščių grandinę.
- **Cyclic dextrinas** - papildas, kuris būtinas jeigu Jūsų treniruotės yra super intensyvos ir po jų jaučiatės pavargę, patiriate duobę, norite miego. Tai greito pasisavinimo angliavandeniai, kurie suteiks energijos ir atstatys glikogeną raumenyse sportuojant.

Jeigu norite pasiskaityti daugiau informacijos apie šių papildų tyrimus, išvadas bei poveikį, siūlau užėiti į vieną geriausių svetainių anglų kalba: **Examine** (<http://www.examine.com>)

Patariu, prieš perkant papildus visuomet su mitybos specialistu ar treneriu. Nereikėtų painioti maisto papildų su anaboliniais steroidais. Tai yra tik maisto papildas, kuris papildoma Jūsų maisto racioną ir niekaip nekenkia Jūsų sveikatai, jeigu vartojamas pagal nurodytus kiekius.

Svarbu žinoti savo alergines reakcijas į tam tikrus produktus. Taip gali atsitikti ir su papildais. Todėl labai svarbu žinoti kam esate alergiški. Noriu pasidalinti savo patirtimi ir atradimu, kuris išgelbėjo mane nuo bėrimų. Pasirodo esu alergiškas pieno išrūgoms, tačiau baltymų man reikia, todėl pradėjau naudoti veganiškas jų formas.

Vitaminai

Labai svarbu gerti vitaminus bei mineralus, kurių tikrai negauname iš maisto. Ypatingai tai svarbu gyvenant mūsų klimatinėje zonoje, kur labai dažnai sulaukiam lietaus, šalto oro ir ypatingai mažai saulės.

Žinoma, kad sportuojantis žmogus prakaituodamas pašalina labai daug mineralų bei vitaminų, todėl ypatingai svarbu pasirūpinti savo sveikata ir iš mikro elementų pusės.

Dalinius pagrindiniais vitaminų papildais, kuriuos turėtų vartoti kiekvienas:

Vitaminas D - gerina imunitetą, nuotaiką. Dažnai trūksta kiekvienam žmogui.

Žuvų taukai - priešūždegiminių savybių turintis papildas, kurio reikia kiekvienam žmogui.

Magnis - gerinti miegui, centriniai nervų sistemai ir raumenų atsistatymui.

Nepamirškite, pirmiausia susitvarkome mitybą, o po to geriame vitaminus bei maisto papildus.

**DABAR PLANAS
KAINUOJA TIK
59.95€**

**PLANAI SUDAROMI INDIVIDUALIAI KIEKVIENAM
KLIENTUI PAGAL ANKETOS DUOMENIS**



69 KG (1 MĖN.) 63 KG (4 MĖN.)

Patarimai ir pastebėjimai

1. Per dieną išgerk 3-4 litrus vandens.
2. Miegok mažiausiai 7 valandas, jeigu yra galimybė nusnausk dienos metu.
3. Prieš kiekvieną treniruotę padaryk 5-10 minučių apšilimą, kad išvengtum traumų.
4. Treniruočių metu naudok užrašus, kad žinotum ką daryti sekančią treniruotę. Visko įsiminti neįmanoma!
5. Maitinkis nuosekliai, nebijok gerųjų riebalų, jų tau reikia: avokadas, riešutai, šalto spaudimo aliejus, žuvis, žuvų taukai. Tai mūsų hormoninės sistemos variklis.
6. Žinok, jog vienu metu išsiryškinti ir priaugti raumenų masės neįmanoma. Rinkis vieną tikslą.

- 0.5 kg riebalų yra lygu 3.500 kcal. Tad sumažinęs savo dienos kalorijų poreikį 500 kcal, per savaitę gali numesti pusę kilogramo riebalų.
- Raumenys neauga per naktį. Realus gryno raumens prieaugis yra daugiausiai 0.5 kg per mėnesį.
- Daryk 60–90 sekundžių pertraukas tarp priėjimų. Jei darai didelę raumenų grupę, gali pailsėti iki keletos minučių.
- Valgydamas cheat meal'ą ar desertą, visuomet suvalgyk baltymų, taip sumažinsi cukraus kiekį kraujyje.
- Sportuok 3–4 kartus savaitėje, stenkis laikytis grafiko bei nepraleisti treniruočių. Išreiginės irgi dienos.
- Poilsis yra labai svarbus, stenkis kas 10–12 savaitių padaryt poilsį nuo režimo ir sumažinti krūvį.
- Daryk kardio, tai būtina mūsų širdžiai bei geresniam atsistatymui.

Sėkmės verčiant naują gyvenimo lapą!

Tavo treneris, **Artur Lebedenko Swan**.

Klientų atsiliepimai



Kamile Valvonyte

to Motyvuotiatletai.lt

9:45 AM (20 minutes ago)



Lithuanian



English

[Translate message](#)

[Turn off for: Lithuanian](#)



Labą diena, jau visą mėnesį laikaisi mitybos plano. WOW! Viskas labai patinka, maistas super, labai gerai jaučiuosi, nebepučia pilvo, esu sotė, tačiau nepersivalgiu, gerai miegu ir turiu labai daug energijos. Tapau žymiai laimingesne, visada geros nuotaikos. Na ir žinoma kūno pokyčiai taip pat džiugina. Svoris nei užaugo, nei nukrito, nebesikaupia vanduo, nebesu išsipūtusi, vaizdas veidrodyje džiugina. Šią savaitę dar laikysiuosi šio plano, tačiau jau užsisakysiu konsultaciją. Tai padaryti Jūsų puslapyje, taip? Dar turiu tokį pastebėjimą, maisto gan daugokai ir paskutinę savaitę fiziškai buvo sunku jį valgyti, na bet manau tai pakoreguojama. Esu Jums labai labai dėkinga.

Gero dienos!



Labas Artūrai 😊

Praėjo savaitė laiko po tavo konsultacijos ir jaučiuosi puikiai 😊😊

Gaminuosi maistą 3 dienom į priekį tik pusryčių negaminu, iškart ryte išsiverdu avizinę košę ir vakarienei valagau varške(po kol kas dar ji neatsibodo, bet kitą savaitę gal kažką

pakeisim 😁)

Išmokau gerti arbatą be cukraus ir pasirodo ji visai skani 😁 na kavoje saldiklis dar egzistuoja 😊

Nežinau ar daug ar mažai bet svarstyklės rodo - 2kg bet pilvukas jaučiais pasitraukęs ir daug geriau pati jaučiuosi 😊

Ir žinai kaaaaaa dar to nebuvo kad per savaitę nieko saldaus nesuvalgyčiau!!!! Aj nu gerai paryčiais darbe suvalgau proteinini batoneli su arbata 😁

Ačiū tau už pagalbą ir skaniai sudaryta mitybos planą!!!

Labas!

Noriu pasidžiaugt pasiektais rezultatais ir padėkot už mitybos planą 😊 Per 3mėn pavyko pasiekti visai neblogų rezultatų. Nepaisant to, kad vasara atostogų metas ir režimo ne visada pavyko laikytis (2xkart buvau išvykusi atostogų su ALL IN:)) ir vienas kitas iškritęs savaitgalis. Šeštadieniais leidžiu valgyti sau viską ir neribuju kiekių, kitomis dienomis - pagal planą. Nors numečiau tik 4-5kg, bet savijauta puiki, jaučiuosi neapsunkusi, bet pavalgysiu 👍😊 Kūnas sutvirtėjo, raumenukai paryškėjo 😊 pagaliau atradau pusryčius!-kurių beveik nevalgydavau.

Taigi viskas tobulai 😊 galbūt šiek tiek jau pradeda pabosti tas pats meniu, bet pasirinkimas tikrai didelis.

Siunčiu keletą foto ir tariau AČIŪ 😊

Labas, Artūrai. Esam nepažįstami, bet nuo metų pradžios naudojuos tavo sudaryta mitybos programa. Noriu tiesiog padėkoti ir pasakyti, kaip ji pakeitė mano suvokimą apie mitybą ir tuo pačiu gyvenimo kokybę. Rezultatai kalba patys už save. -10kg, -10cm pilvo apimtis per pirmus 4mėn. Tiesa vasara ir kelionės šiek tiek išmušė iš ritmo 😊 bet tuoj ateina ruduo, su žmona vėl grįšim prie griežtesnės disciplinos ir tęsim savo kelionę. Anyway, jaučiuosi puikiai ir labai džiaugiuosi pasiekimais.

Visiems aplinkui tave rekomenduoju. Viskas pasikeitė, kai atėjo supratimas, kad gali nesikankindamas valdyti kūno apimtis ir svorį. Gali valgyti tai, kas patinka. Gali valgyti sočius ir skanius patiekalus ir vistiek puikiai sutilpti į dienos kalorijas. Reikia tik šiek tiek paplanuoti. Nerealu. Jokių grikių dietų, jokių badavimų, po ko grįžti į dar didesnį plusą. Ačiū tau, už parodytą kelią.

Linkėjimai iš Kauno. Tęsk tai, ką darai! Tikiu, kad padedi daugybei žmonių keisti gyvenimus, kartais pats to nežinodamas 😊

Sveiki Arturai,

Nu gausit velniu dabar. Kodėl prie plano neparaset salutiniu poveikiu? Tokiu kain galimas nestumas 😊

na gaudit vėmė dabar. Negeri prie plano neparašėt daroma porcija! Tokiu kaip gimdas nustatmas 🤔

Jei rimtai tai laikaisi plano jau mėnesis, pameciau centimetru nuo pilvo bet akivaizdu jie per ateinancius mėnesius sugryz ir manau ne 5 ir ne 10.

Jauciu kad ir kg koki beveik 4 nukrito.

Jauciuosi belekaip gerai, daugiau energijos, nepucia pilvo, nebunu alkana.

Maistas labai skanus ir nenusibostantis.

Nepaisant to kad laukiوسي laikysiuos plano ir toliau tikiوسي priaugsiu tik keleta kg per visa laika ir nebus dideles bedos paskui.

Aciau uz motyvacija, aciau uz patarimus. Jus tikrai vienas is tu kur zinot ka darot ir darot gerai! Sekmes darbuose!

Linkejimai,

Labas ! :)

Praėjo TIK savaitė nuo mitybos plano laikymosi pradžios, bet jau galiu pasidžiaugti - 2kg sąskaitoje. (Tikrai Negaliu patikėti. !!) 😊

Pirmą dieną nevalgyti ir neužkandžiauti nesąmonių, pripažinsiu - buvo sunku, tačiau nepasidaviau ir jau antrąją dieną tarsi viskas prašviesėjo ! Ir galva, ir kūnas tapo lengvesnis. O jau kiek energijos atsirado, net nepasakosiu. :D

Dabar po savaitės galvoju, kur aš buvau visą tą laiką ir kodėl nesikreipiau anksčiau, nes OMG kaip gera.

Kol kas motyvacija nedingo, receptai skanūs, lengvai ir greitai paruošiami.

Labai džiaugiuosi ir JAU rekomenduoju visoms draugėms ir draugams kurie taip pat galvoja apie svorio metimą ir mitybos koregavimą.

Laukiu, kas bus toliau. ;)

Nenustokite daryti to ką darote - AČIŪ ❤️

...

Sveiki 😊

Na ka praėjo beveik 3 mėnesiai nuo jūsų sudaryto mitybos plano mums su vyru 😊 ka galiu pasakyti. Vyras žiauriai piktas ant jūsų 😡😡😡

JIS NETURI KĄ APSIRENGTI 😊

Aš baigiu nušluoti visas internetines parduotuves 😁 na o vyrams tikrai sunku rasti rūbų internetu.

- 22 kg bendrai- aš 10(buvo 74 dabar 64, vyras - 12(buvo 122 dabar 110)

Valgėm skaniai, pripažinsiu ne sportavom nes kaip ir minejom nei laiko nei noro sportui neturim. Mitybos plano griežtai laikemes tik apie mėnesį o toliau mes teisog kaip įprotis jau nieko ne skaičiavom nes jau iš akies žinai kokia porcija turi būti, ką su kuo reikia derinti, tikrai gan dažnai ir pasimegaujam kažkuom ko nėra meniu, bet kardinaliai

pakeitem požiūrį į maistą ❤️ žodžiu ačiū labai!!! Beto ir sekam jus, MOTYVUOTI
ATLETAI- MOTYVUOJA!!!

[Oficiali svetainė](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Youtube](#) | [Parašyk laišką](#)



MOTYVUOTI
ATLETAI