תוספי מזון

המדריך המלא לתחום תוספי המזון הנפוצים בחדרי הכושר, והשילובים השונים שמתאימים למטרות שונות



מאת: יוסי קלמנוביץ

תוספי מזון:

המדריך המלא שיעזור לכם לדעת אילו תוספי מזון
חשובים ויעילים, ואיזה מתאימים למטרות שלכם

יוסי קלמנוביץ

*2016 כל הזכויות שמורות ליוסי קלמנוביץ. כל העברה, העתקה, הפצה, פרסום, או אחסון אלקטרוני

על גבי שרתים ברשת, ללא הסכמת בכתב מבעל הזכויות, אסורים והנם עבירה פלילית.

*הספר אינו ספר רפואי ואין לו כוונה לרפא או לאבחן מצבים רפואיים. הספר נכתב למטרות חינוכיות ולימודיות ומבוסס על נסיונו של הכותב. אנא פנו לייעוץ רפואי מתאים בכל בעיה רפואית.

כותב הספר אינו אחראי לכל בעיה רפואית שתתגלה עקב השימוש במידע שבספר.

Contents

תוספי מזון: 2

על המחבר: 8
הקדמה 10
3 הבהרות 11
האם בכלל צריך תוספים? 13
קודם כל הבריאות 15
תוספים נוספים ששוה לשים לב אליהם: 26
איך להחליט מה לקחת? 28

תוספים לבניית מסת שריר 30

מה בונה שרירים? 31
דחיפה קטנה 37
מה לא עובד? 42
למה לצפות בעתיד? 43

תוספים לחיטוב 44

איך שורפים שומן? 45
מה הכי חשוב בחיטוב? 46
שימור מסת שריר 47
עוד אופציות מעניינות ששווה לשקול: 52
הגברת המטבוליזם 53

תוספים לכח 64

תוספים לשיפור כח 65
עלייה במסת שריר 66
המערכת העצבית 68

המלצות ועדויות:

"יוסי מלווה אותי במשך שנים במסירות, הוא מאמן יצירתי וחכם, ויש לו חלק גדול בתוצאות שאני משיג. בזכותו אני מגשים את המטרות שלי, ונהנה מזה מאוד!"



חן זונגרייך,
אלוף ישראל, אלוף עולם, ושיאן עולם לנוער בפאוורליפטינג.
הרים דדליפו של 310 ק"ג באליפות העולם בהונגריה, עוד לפני שמלאו לו 18, ובמשקל גוף של פחות מ 90 ק"ג!

"אני מתאמן ביחד עם יוסי מעל 7 שנים. במהלך הזמן הזה, למדתי ממנו המון על התחום. טכניקה לביצוע,תכנון אימונים ושיטות שונות,תזונה מתאימה וגם איך להמנע ולהתגבר על פציעות.
לא נתקלתי במקצועיות כזו, ובהבנה ויכולת לנתח מצב כאלה במקום אחר."



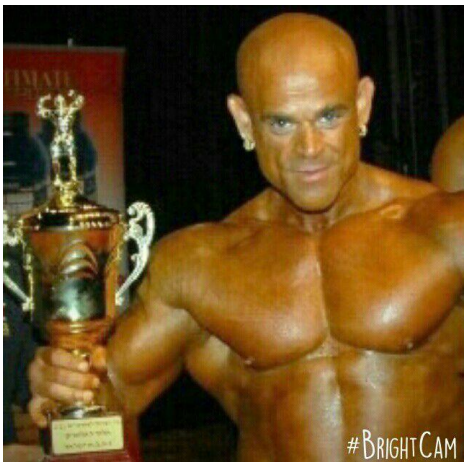
מאור שומינוב,
אלוף ישראל ואלוף עולם ג'וניורס בפוורליפטינג.

בתחילת דרכי כמתאמן, חיפשתי הרבה ייעוץ והכוונה בנוגע לכל תחום הפאוורליפטינג ותרגילי כח. לאחר התחרות הראשונה שלי,הכרתי את יוסי. כבר במבט ראשון היה אפשר לראות שהוא מאמן רציני ושונה וגם ספורטאי חזק מאוד. כמובן שהיו לי המון שאלות והוא ענה על כולן. בדרל לתחרות השניה שלי הוא כבר ייעץ לי רבות בנושא טכניקה ועוד גורמים שקשורים ספציפית לתחרות.
ביום התחרות, יוסי ליווה אותי (והאמת שלא רק אותי, הוא לקח על עצמו לסייע לכמות גדולה של מתחרים) ועזר לי לתכנן כניסות נכונות, ועזר מאוד עם ציוד.
הצלחתי מאוד, וליוסי יש חלק משמעותי.



אליאב יעקב,
אלוף ישראל בהרמות כח ושיאן עולם בסקוואט לצעירים.(280 סקוואט לפני גיל 18!)

מהיכרות רבת שנים, ממליץ בחום! יוסי ספורטאי בטופ העולמי, ומאמן ואיש כושר מהשורה הראשונה מלא בידע עדכני וחדשנות!



אלון בן שחר, מר ישראל ואלוף ישראל,אירופה ועולם בהרמות כח.

על המחבר:



יוסי קלמנוביץ' החל את דרכו בתחום הכושר והספורט כבר בגיל 16 בקבוצת האבקות חופשית שהתאמנה באיזור חיפה.
משם בסביבות גיל 20, החל לעסוק בתחום הפאוורליפטינג. התחום היה אז בשלביו הראשונים, ולא נהנה עדיין מהפופולריות שהוא מתחיל לראות היום.
ברגע שהתחום החל לצבור תאוצה, יוסי החל לקטוף תארים. הוא זכה במספר לא מבוטל של אליפויות ישראל.(אחד מהבודדים שעשה זאת תחת ארגונים שונים ובתנאים ובחוקי תחרות שונים).

לשיא בתחום הוא הגיע בשנת 2012, כאשר זכה במקום השני באליפות העולם של ארגון ה-GPC היוקרתי שנערכה בסלובקיה.
שנה לאחר מכן, בהונגריה, הגיע למקום השלישי באליפות העולם.

במקביל, החל משנת 2005, החל יוסי לאמן ספורטאים מכל התחומים.
בין מתאמניו ניתן למצוא:

-פאוורליפטרים
-מפתחי גוף (גם בבניית מסה וגם בהכנה לתחרות)
-לוחמי MMA
-מתאבקים
-שחקני כדורגל וכדורסל
-מתאגרפים

-ועוד

בשנת 2012, רכש יוסי מועדון כושר שכונתי בחיפה, והפך אותו למה שידוע היום כמתקן האימונים ACT. מתקן האימונים שידוע בכל הצפון כמקום שמביא לתוצאות הטובות ביותר לכל מי שמעוניין האימונים ברמה מקצועית.

במתקן האימונים מתאמנים באופן קבוע ספורטאים תחרותיים, כמו גם אנשים מהשורה שרואים תוצאות ושינויים שלא חשבו שאפשריים.

לעבודה ישירה עם יוסי, אתם מוזמנים לפנות ל . yossiactive@gmail.com

הקדמה

תחום תוספי המזון, עבר בשנים האחרונות מהפכה רצינית.
מה שפעם היה נחלתם של כמה יבואנים בודדים, שהפיצו את המוצרים שלהם בחנויות טבע שונות, הפך לשוק ענק שמכניס עשרות ואפילו מאות מליוני שקלים בשנה.

היום, עם האפשרות להזמין מוצרים דרך אתרי אינטרנט שונים, ואם חברות שהתחילו לייצר מוצרים כאן אצלנו בארץ, התחום הפך לבלאגאן של ממש, ולצערי, הרבה "זבל" מסתובב שם בחוץ.

המדריך הזה, בא לעשות קצת סדר בכל הלכלוך הזה (שנראה יפה מאוד עם הכל הפוסטרים והפרסומות של כל הדוגמניות ומפתחי הגוף).

אני הולך לספר לכם על התוספים שראיתי שעובדים ללא כל ספק, גם מניסיון אישי שלי בצריכה שלהם, וגם מעבודה צמודה עם מאות מתאמנים בתחומים שונים.
אני הולך גם לספר לכם מתי ואיך כדאי להשתמש בתוספי המזון השונים, ולאיזה מטרות הם מתאימים.

בנוסף, אספר לכם גם על אלה שפשוט לא עובדים.(לפעמים למרות שמחקרים טוענים שכן).

בסוף הספר, למרות שלא אנקוב בשמות של חברות ספציפיות, אספר לכם איך לדעת בביטחון אם המוצר שאתם קונים הוא איכותי ואמין, או שהחברה מפוקפקת ולא אמינה, ואין קשר בין התוית על האריזה לתוכן המוצר.(ותאמינו לי, ראיתי הרבה כאלה מסתובבים גם אצלנו)

3 הבהרות

יש 3 דברים שחשוב לי להגיד לפני שאתם ממשיכים בקריאה, כדי שתוכלו להנות מהספר ולקבל ממנו את המקסימום:

אין לי חנות תוספים

לשם הגילוי הנאות, אני כן מציע תוספים למכירה אצלי במתקן האימונים, אך הדבר נעשה כשירות למתאמנים שלי בלבד. מעולם לא הצעתי, פרסמתי או שיווקתי תוספים מחוץ למתקן שלי,
ועם איך שהתחום הזה נראה כרגע, אין לי כל כוונה להכנס לתחום הזה.
אתם יכולים לקרוא את הספר בידיעה שאני לא מנסה למכור לכם מוצרים.

אני לא רופא

מעולם לא למדתי רפואה, ואין בספר כל כוונה לאבחן ולרפא בעיות רפואיות. הספר מכוון לאנשים פעילים (לא לחולים...), ולכאלה שרוצים למצות את מקסימום הפוטנציאל הפיזי שלהם.
למעשה טוב שאני לא רופא, כי כמות הזמן שרופא ממוצע לומד על נושא תוספי המזון והתזונה הוא אפסי.
למעשה, מאמן הכושר הממוצע שמסתובב במועדוני הכושר השונים, עבר יותר שעות לימוד בנושאים האלה מהרופא שכולם כל כך אוהבים לצטט.

אז, כשאתם חולים וצריכים טיפול, לכו לרופא. אם אתם רוצים להגיע לשיא שלכם, לכו למישהו שעוסק בדיוק בזה.

האמת על התחום

כל מי שעוסק מספיק זמן בתחום אימוני הכושר, יודע שיש בחירות שמתאמנים ברמה גבוהה עושים, שמשנות את חוקי המשחק.
אין לי עניין להכנס יותר מדי לצד הזה במסגרת הספר, רק אציין שהבחירות האלה משפיעות גם על בחירת תוספי המזון.

יש המון תוספים שיהיו לא יעילים בכלל למתאמן שלא עשה עדיין את הבחירה הזו, אבל יכולים בתזמון נכון ועם שילובים שונים, להיות משהו שמשנה את המשחק למי שעבר ל"צד השני".

הספר מדבר ברובו על תוספים עבור המתאמן שלא עבר לצד הזה, אך מדי פעם אדבר על תוספים שעובדים רק ב"תנאים מסויימים".

לאחר שהורדתי מעליי את ההבהרות האלה,
אני באמת מאמין שהספר הזה יכול להיות המדריך השלם שלכם לשימוש נכון ומלא בתוספי מזון.
השתמשו במידע הרשום בו בתבונה ובאחריות, ותוכלו להגיע להישגים מדהימים!

בכבוד רב,

יוסי קלמנוביץ'

האם בכלל צריך תוספים?

זאת שאלה רצינית מאוד.

כולם מכירים את הרופא או התזונאי שיגיד שממש לא!
"אין כל צורך בתוספי מזון, כי תזונה מאוזנת מספקת את כל מה שהגוף שלנו צריך."

ומצד שני, יבואו מאמן הכושר, או תזונאי ספורט, או אולי בכלל נטורופת ויגידו שמעבר לכל ספק יש צורך בתוספים שונים לבעיות או לצרכים שונים!

ואתם יודעים מה?
שניהם צודקים!

מה???? איך זה יכול להיות????
בשביל זה קנית את הספר?

אני אסביר:
בשביל להחליט אם צריך או לא צריך תוספים, ובשביל להחליט אם תזונה מאוזנת מספיקה או לא, צריך קודם לעצור ולשאול:
צריך למה?
מספיקה למה?

מבחינת הרופא, שרוצה לראות אתכם "מאוזנים", ולא חורגים יותר מדי שמהנורמות שמופיעות לו במחשב, לא טובים מדי, לא רעים מדי, לא גדולים מדי ולא קטנים מדי, בהחלט יכול להיות שתזונה מאוזנת מספיקה.

מבחינת המאמן או תזונאי הספורט, שרוצה לדחוף את הספורטאים שלו לתוצאות הטובות ביותר שהם יכולים לראות, תזונה מאוזנת פשוט לא מספיקה.

הספר מדבר אל הקבוצה הזו!

אני לא בא לספר לכם איך להיות "נורמלי", "ממוצע" או "מאוזן".
למען האמת אני לא סובל את הביטויים האלה!

אני רוצה לגלות לכם, איך להיות הכי חזקים,
הכי גדולים או אולי הכי חטובים שאתם יכולים להיות.

הספר מכוון לכל אותם קוראים שרוצים יותר!

רוצים יותר כח!
רוצים להיות חטובים יותר!
רוצים יותר מסת שריר!

הספר נכתב לאותם אנשים שלא מסתפקים בסטנדרטים הממוצעים שמוכתבים לנו,
ויודעים שמתחבא בתוכם משהו אדיר שיכול לצאת החוצה.

אם אתם שייכים לקבוצה הזו,

אז אני אומר לכם בפה מלא, ומעבר לכל ספק,
אתם צריכים תוספי מזון!

קודם כל הבריאות

לפני שאגיע למטרות שלשמן נכתב הספר, הכח המסה והחיטוב,
אני חייב להקדיש פרק לנושא הבריאות.

לפעמים במרדף אחרי המטרות שלנו, אנחנו נוטים להזניח את החלק הזה.
אבל לבריאות שלנו יש חלק קריטי בהשגה של המטרות שלנו לאורך זמן.

אתם לא יכולים להיות הכי חזקים שאפשר, הכי חטובים שאפשר והכי שריריים שאפשר בלי להיות בריאים.

עכשיו דמיינו לעצמכם, מה יקרה על גבי תקופה של כמה שנים אם תפספסו פחות אימונים עקב מחלה.
או שתפספסו פחות ארוחות מזינות כי הבטן לא היתה "משהו" באותו יום.
אלו דברים קטנים שמצטברים לאורך הזמן.

בדיוק בגלל זה, אני מתחיל את ספר התוספים, עם התוספים שלדעתי כל אחד צריך לקחת כל השנה ללא קשר למטרות.

חשוב לציין, שבנושא הבריאות, השימוש בתוספים לא יראה שינויים דרמטיים ומורגשים כמו חלק מהתוספים האחרים לשימוש ספורטיבי, אבל זה לא אומר שזה לא עובד.
בלי שתרגישו, תגלו שאתם יותר מרוכזים, יותר אנרגטיים ופחות עייפים ממקודם.
וזה פשוט יהפוך לשיגרה שלכם.

אלה התוספים שהייתי ממליץ לכולם לקחת על בסיס קבוע:

אומגה 3

אם הייתם אומרים לי לפני 15 שנה שקפסולות של שמן דגים יעזרו לי לצאת מהמצב שהייתי בו, כנראה שלא הייתי מאמין לכם.
בערך בזמן הזה, התחלתי להרגיש ממש לא טוב, בסיום של תאריך מאוד ארוך (כמעט 3 שנים), אובחנתי עם מחלת קרוהן. אני לא ארחיב פה את הדיבור על המחלה, אבל זה לא היה נעים.
מיד כשקיבלתי את האבחנה, החלטתי שאני לא הולך לעשות הכל כדי לא לתת לזה להשפיע עליי, והדבר הראשון היה בדיקה ומחקר של השפעות של תזונה ותוספים על המחלה.

שמן דגים, ובמיוחד חומצות שומן אומגה 3 בלטו שם מאוד, יש להם יכולת אנטי דלקתית מדהימה!

מעבר לזה שהוספת אומגה 3 היה חלק חשוב בשיפור המצב שלי (ולמעשה חלק בלתי נפרד מהשגרה שלי עד היום), כמות היתרונות שיש לתוסף הזה היא אדירה!

אנחנו מדברים על:
-שיפור המצב בדלקות פרקים
-שיפור הזכרון ויכולת הריכוז
-מסייע ומונע דיכאון
-מסייע בשמירה על בריאות כלי דם
-עוזר בדילול הדם
-משפר רגישות לאינסולין- מה שיעזור לתאים שלנו לקבל יותר חומרי מזון, ולתאי השומן לצבור פחות עודפים.

תוסף אומגה 3 בעצם מחזיר את הגוף שלנו קרוב למצב אידיאלי.
ומשפר את האיזון בין חומצות שומן אומגה 6 לחומצות שומן אומגה 3. לצערי בתזונה של היום, עם כל השמנים התעשיים, יש צריכה מוגברת מדי של אומגה 6 מה שמוביל לדלקתיות רבה בהרבה איזורים בגוף.

תוסף אומגה 3, יחד עם המנעות משמנים תעשייתיים משפר משמעותית את המצב.

חומצות שומן אומגה 3 כוללות 3 חומצות שונות:
EPA ו- DHAשהן חיניות לנו והן אלו שהגוף שלנו מכיר ויודע להתשמש בהן.
ו ALAשבדרך כלל נמצאת במקורות צמחיים. הגוף שלנו לא יודע להשתמש ביעילות בחומצה הזו ולכן לא מומלץ לצרוך במיוחד תוסף צמחי של אומגה 3.

אז כמה אומגה 3?

נסו לצרוך מינימום של 600-1000 מ"ג של חומצות שומן EPAו DHA ביום. ואני רוצה להיות ברור, הכוונה כאן היא לא ל כמות שמן דגים, אלא לכמות של חומצות השומן הספציפיות.
(בקפסולה רגילה של שמן דגים יש בד"כ 180 מ"ג EPA ו 120- מ"ג DHA, מה שנותן 300 מ"ג חומצות שומן)

במקרים מיוחדים ניתן וצריך להעלות במעט את הצריכה.

כמה דגשים לגבי צריכה של תוסף אומגה 3:

*קחו את התוסף עם ארוחה ולא על בטן ריקה. זה מפחית את הסיכוי שהגוף ישרוף את זה כאנרגיה במקום לנצל את התוסף לדברים חשובים.

*לאחר פתיחת הקופסה, שמרו אותה במקרר! שמן הדגים הוא עדין מאוד ויכול להתחמצן בקלות מגורמים כמו טמפרטורה ואור חזק, מה שבצם הורס את התוסף.

*נסו לקנות תוסף מחברה איכותית. שמתי לב שבהרבה מקרים של תוספים זולים יש נטיה לקפסולות להתקלקל מהר, ובנוסף, לקיחה שלהם מלווה בכל מיני תופעות לא נעימות בבטן ובעליה של התוסף בחזרה למעלה....

ויטמין C

אין אדם שלא מכיר היום את היתרונות של צריכת ויטמין C.

הוא אנטיאוסידנט מאוד חזק שנלחם ברדיקלים חופשיים שיכולים לעשות נזק בגוף שלנו.
בנוסף הוא כלי חשוב בשמירת מערכת החיסון שלנו בתפקוד יעיל. כמו שכתבתי בהתחלה,
אי אפשר להתאמן חזק כשחולים, ולכן נרצה לקצר את משך המחלות ולהפוך אותן לפחות תדירות.

לאימונים כבדים ועצימים, יש המון השפעות חיוביות. כח, כושר, מראה, הרגשה כללית, שיפור הבטחון העצמי ועוד המון.

אבל,

אימונים כבדים גם גורמים להפרשה מוגברת של אותם רדיקלים חופשיים, והם גם גורמים להחלשות מערכת החיסון ברגעים שבהם העומס הוא הכי כבד.

שאלו כל ספורטאי שהתכונן בצורה רצינית לתחרות, כמה נפוצים כמיני מחלות והתקררויות כשהעומס עולה, והוא יספר לכם המון סיפורים על מחלות שבאו משום מקום והרסו תחרויות.

ויטמין C הוא הכלי העיקרי בשמירה כנגד הדברים האלה.
ולמרות מה שמספרים לכם, צריכה מינימלית של 100-75 מ"ג ביום, ממש לא מכסה את מה שהגוף שלנו, כמתאמנים רציניים צריך כדי לשמור על תפקוד ברמה הכי גבוהה.

אני ממליץ על מינימום של 500 מ"ג ביום, ובתקופות ממש לחוצות וממש עמוסות, או אם אתם מרגישים מחלה מתקרבת, ניתן להעלות את הכמות ולהגיע אפילו עד 3 גרם ביום!

(אני יודע גם על ספורטאים מקצועניים ברמות הכי גבוהות שמקבלים עירויים של ויטמין C ומספרים שהדבר משפר פלאים את יכולת ההתאוששות שלהם, אבל אנחנו לא נשלב את זה כרגע במסגרת ההמלצות בספר).

ויטמין D

ויטמין D הוא הכוכב העולה ברפואה בשנים האחרונות, ובצדק. הוא מעין ויטמין על, שמאוד מזכיר במבנה שלו הורמון, וההשפעה שלו על הגוף שלנו היא לא פחות חזקה.
רובכם ודאי שמעתם על החשיבות שלו בשמירה על צפיפות העצם, ואיך הוא עובד טוב בשילוב עם סידן. אבל הוא עושה כל כך הרבה מעבר לכך....

הוא משפר תפקוד הורמונלי, הוא מסייע למערכת החיסון, הוא משפר ניצול ושימוש של סוכר לאנרגיה ועוד המון המון דברים.
הגוף שלנו צריך שני דברים עיקריים כדי לייצר ויטמין D, את הראשון כולם מכירים וזה קרני שמש, השני קצת פחות ידוע וזה משהו שיצא לו שם ממש רע (שלא בצדר אגב...) והוא כולסטרול.

אלו שני המרכיבים העיקריים של ויטמין D.
עם אורח החיים שלנו אנחנו כנראה לא מקבלים מספיק שמש בשביל לייצר מספיק מהויטמין החשוב הזה.

ולכן אני ממליץ על צריכה של 600-1000 יחידות ביום. יש היום כמה מחקרים שמראים שדווקא צריכת כמות גבוהה יותר של ויטמין D כל כמה ימים משפרת את הספיגה והיעילות שלו אבל לצורך ההמלצות פה נשאר עם מנה יומית מתונה.

ודאו שאתם לוקחים את התוסף עם ארוחה המכילה שומן. הויטמין מסיס בשומן וצריך אותו כדי להספג.

מגנזיום

אם אתם מתאמנים כבד ובעצימות, אתם צריכים מגנזיום! לא אם ולא אולי. אין ספורטאי רציני אחד של מוסיף לעצמו מגנזיום ושלא יפיק מכך תועלת.

המגנזיום אחראי בין היתר על כיווץ תקין של השרירים והרפייתם (כל השרירים כולל דברים זניחים כמו לב, מעיים וכו').
הוא תורם להרגעה ומשפר איכות שינה.
הוא חשוב לספיגה של הרבה חומרי מזון אחרים, וחוסר שלו יגרור בהכרח גם לחוסר בהם.
הוא גם תורם לתפקוד תקין של המערכת ההורמונלית.

יש המון תוספי מגנזיום בשוק, והרבה מהם פשוט לא טובים ולא יעילים. גרסאות זולות של מגנזיום עם ספיגה אפסית ולפעמים גם רעילות.

חפשו חברות טובות ומגנזיום מהסוגים הבאים:

Magnesium chelate
Magnesium citrate
Magnesium glycinate
Magnesium taurate

ניתן גם להשתמש בתוסף ZMA שמכיל שילוב של מגנזיום ואבץ.

צרכו 400 מ"ג של מגנזיום ביום, בעדיפות בשעות הערב.

חיידקים פרוביוטיים

אני לא אחדש פה לאף אחד שום דבר כשאגיד שתזונה היא חלק חשוב ומרכזי בתוצאות שתראו.
אתם מנסים לאכול נכון, לקבל מספיק חלבון, לאכול את הפחמימות המתאימות בזמנים הנכונים, מכניסים ירקות ירוקים, ומוסיפים שומנים בריאים.
אבל, מה שלא הרבה אנשים מפנימים זה שעם מערכת העיכול שלכם לא עובדת כמו שצריך, הגוף לא מנצל בצורה יעילה את כל המזון הטוב שאכלתם, ואתם לא רואים מספיק תוצאות מההשקעה שלכם.
אם אתם מנהלים שגרת תזונה בריאה אתם בודאי מכירים את ההרגשה של ארוחה שפשוט לא יושבת טוב, או שאתם מרגישים כבדים ומלאים כשכבר נגיע הזמן לארוחה הבאה.
זה קורה כי המערכת לא מצליחה להתמודד עם כל מה שהכנסתם.

אחד הדברים שיכולים לשפר בצורה מדהימה את היכולת של המערכת עיכול שלכם לנצל את כל הדברים הטובים שהכנסתם, הוא צריכה של תוספת חיידקים פרוביוטיים.
הרבה דברים שאנחנו אוכלים או עושים היום, מפחיתים בצורה משמעותית את כמות החיידקים האלה במערכת העיכול שלנו (עישון, כל מיני חומרים חיצוניים, צריכה מוגברת של סוכר...) ומשאירה את השטח לכל מיני בקטריות ונבגים לזרוע הרס במערכת שלנו. התשובה היא הכנסה של תוסף חיידקים טובים.
אותם חיידקים שכל החברות מוסיפות ליוגורטים ומוכרות לנו אותם כתשובה לכל הבעיות.
הבעיה היא שביוגורטים האלה בד"כ אין מספיק וגם לא תמיד את החיידקים הנכונים או בכלל חיידקים חיים לצורך העניין.

במקרה הזה למדתי שאסור להתפשר. אחרי שנים של קניית תוספים פרוביוטיים זולים, בלי להרגיש הרבה למען האמת, החלטתי להשקיע בתוסף שקראתי עליו תגובות מדהימות ועלה כמעט פי 3 ממה שלקחתי עד אותו הרגע.

השינוי היה מטורף. הרגשתי שהבטן שלי מתמודדת הרבה יותר טוב, והיא היתה פחות נפוחה במהלך היום.

חפשו תוסף עם כמות נכבדה של זנים (8 מינימום) ולפחות 8 מיליארד חיידקים.
גם פה, שימרו במקרר לאחר פתיחה. החיידקים האלה מאוד רגישים.

כורכום

בשנים האחרונות עלתה מאוד המודעות לתוסף הזה.
הוא נכנס מאוד חזק לתודעה בעקבות שורה של דיווחים ומחקרים שהראו על שיפור משמעותי בכל מצבים של מחלה ודלקת.
דלקות פרקים, דלקות במערכת העיכול ואפילו סרטן!

בכל הדברים האלה, כורכום הראה שיפור משמעותי. רק תחשבו מה הוא יכול לעשות בשביל שגרת האימונים שלכם.
פחות דלקות ופציעות במפרקים גידים ושרירים.
עיכול וספיגה יותר טובים.
פחות מחלות קטנות שגורמות לנו להפסיד ימי אימון.
יותר אנרגיה ועירנות.

כורכום עושה פלאים גם בשבילי,(עקב המצב בבטן) ואני חושב שככל שעומס האימונים גובר, או ככל שהמתאמן מבוגר יותר ההכרחיות שלו עולה.

יצאו המון תוספי כורכום לשוק וחשוב לשים לב לדבר אחד במיוחד.
אתם לא תורצים תוסף שמכיל סתם שורש כורכום טחון!
אתם רוצים תצית כורכומין מרוכזת כדי לראות את מלוא ההשפעות החיוביות(על התמצית מערכו רוב המחקרים).

אחרי שמצאתם תוסף טוב עם תמצית מרוכזת, כוונו ל-800 עד 1200 מ"ג ביום, וחלקו ל-2 או 3 מנות ביום.(אפשר עם הארוחות).

סיכום תוספי חובה לבריאות:

- אומגה 3 – 600 עד 1000 מ"ג ביום של חומצות השומן EPA ו-DHA.לחלק ל-2 מנות ביום עם ארוחה.
- ויטמין C – 500 עד 1000 מ"ג ביום. בתקופות מסויימות ניתן לעלות ל-3 גרם ביום.
- ויטמין D– 600 עד 1000 יחידות ביום. לצרוך עם ארוחה שמכילה שומן.
- מגנזיום – 400 מ"ג ביום. ודאו שמדובר בנגזרת בעלת ספיגה טובה. עם ארוחת הערב.
- חיידקים פרוביוטיים – 8 מיליארד חיידקים ביום. (לפחות 8 זנים). על הבוקר על בטן ריקה.
- כורכום – 800 עד 1200 מ"ג ביום של תמצית כורכומין מחולק ל2-3 מנות עם הארוחות.

רגע, מה עם מולטי ויטמין?

בטח שמתם לב שאין ברשימת התוספים לבריאות שום מולטי ויטמין, ואתם שואלים את עצמכם איך זה יכול להיות? לא חובה לקחת?

מולטי ויטמין הוא מוצר בעייתי. הגוף לא אוהב לקבל את כל הדברים בכמויות גדולות ובבת אחת.
המון מינרלים וויטמינים שנמצאים במולטי ויטמין, מתחרים אחד עם השני על הספיגה ומונעים ספיגה אידיאלית של הכל.
דוגמא טובה לכך היא אבץ,סידן וברזל שנספגים כולם באותו מקום ומתחרים על הספיגה.

אני מעדיף לתסף את מה שאני יודע שבד"כ חסר אצל מי את שמתאמן בצורה רצינית, ואת הדברים שבאמת ישפיעו לאורך זמן.
כמו כן, ההפרדה הזאת נותנת לי את היכולת לקחת כל תוסף בזמן האופטימלי, שיגרום לספיגה הכי טובה שאפשר.

אם אתם מרגישים צורך עז לקחת בכל זאת איזשהו מולטי ויטמין, קחו אותו בנפרד מכל החבילה שרשמתי למעלה, כדי להבטיח שלפחות הוא לא יפריע לספיגה שלהם.

תוספים נוספים ששווה לשים לב אליהם:

התוספים ברשימה הבאה יכולים לעזור בתנאים מסויימים, או שמתחילים לצוץ מחקרים לגביהם שמראים שיכולה להיות להם יעילות גבוהה.

אני לא הכנסתי אותם לרשימת החובה, גם כדי לא לנפח יותר מדי את הרשימה וגם כי אני חושב שעוד צריך לחכות ולראות.

ויטמין K

מראה הבטחה רצינית בכל מה שקשור ללב וכלי דם. בדיקות הראו שהוא ממש פותח סתימות והסתיידויות. וגם מונע מהן להיווצר.
בנוסף מגן נגד אוסטיאופרוזיס, מחלות ויראליות, ואפילו חלק מסוגי הסרטן.

אתם רוצים לתסף ויטמין k2 במיוחד הנגזרת שלו, 7MK.
כוונו ל200 מק"ג ביום, עם ארוחה המכילה שומן.

ויטמין E

גם פה, ויטמין ששומר על כלי הדם, ובנוסף אנטיאוקסידנט מאוד חזק.
במחקרים מסויימים, הראו גם שהוא מפחית רמות קורטיזול בגוף (ההורומון שמפרק שרירים).

כוונו ל 400 יחידות ביום, בארוחה המכילה שומן.

אבץ

בנוסף לתפקיד של אבץ בבניית העצמות, יש לו תפקיד חשוב ביצור טסטוסטרון, שמשפיע ישירות על בניית מסת שריר. כמו מגנזיום, אחוז גבוה מאוד מהספורטאים סובל ממחסור באבץ.

כוונו ל 30 מ"ג ביום, על בטן ריקה.(הרבה מינרלים אחרים מפריעים בספיגה שלו).
חפשו את הנגזרות:
GLUCONATE
PICOLINATE
CHELATE
ASPERTATE כחלק מתוסף ZMA.

סידן

אני לא מעריץ גדול של תוספי סידן, אבל במקרים מסויימים יכול לעזור.
כמובן שעוזר לבניית העצמות למי שחסר, ויכול לשפר שריפת שומן.
כוונו ל 500-1000 מ"ג מצורת CITRATE

קו אנזים Q-10.

גם פה לא תמיד נחוץ, מעל גיל 40 או עם הסטוריה של מחלות לב במשפחה, יכול לסייע ולהפחית סיכון לבעיות ומחלות לב וכלי דם.
הוא משמש גם כאנטיאוקסידנט מאוד חזק, וגם משם כחומר אנטי דלקתי.
כוונו במיוחד לנגזרת UBIQUINOL, וקחו 100 מ"ג ביום.

אנזימי עיכול

נהוג להגיד שאנחנו מה שאנחנו אוכלים. אני אוהב לחדד את זה ולהוסיף:"אנחנו מה שאנחנו סופגים".
למי שיש בעיות ספיגה של מזון או מרגיש שהמזון הבריא שהוא אוכל לא ממש יושב טוב,
שווה לנסות תוסף שיסייע לעיכול.
יש המון סוגים והרבה טובים. מרובם פשוט צריך לקחת טבליה אחת עם ארוחה.

ודאו שהתוסף מכיל bromelainשהוא אנזים חזק מאוד שמופק מאננס, ו betaine hcl,
שבעצם מוסיף חומצת קיבה לסייע לעיכול.

סיבי פסיליום

אחד הדברים שיכול להרוס לכם רצף של תזונה טובה, והרבה אנשים לא מודעים לזה, או פשוט לא רוצים לדבר על זה, הוא יציאות לא סדירות.
סיבי פסיליום, בשילוב שתיית מים מרובה פותרים את הבעיה הזו.
ברגעים "קשים", קחו 10-5 גרם של סיבים עם חצי ליטר של מים.
אם אתם לוקחים את זה בערב, בבוקר תקומו "משוחררים".

איך להחליט מה לקחת?

ממש לפני שנצא לדרך, למטרה העיקרית שלשמה אתם קוראים אותו, אם זה לעלות במסה, להתחזק או להתחטב, אני רוצה לספר לכם איך בעצם לעבוד עם הספר הזה.

אתם הולכים לקרוא אותו ובוודאי לחשוב, יוסי הזה מטורף! זה המון תוספים!

אז איך נדע מה מבין כל אלה לקחת?

אז ככה,

בכל סעיף, ועבור כל מטרה, התוספים רשומים בסדר חשיבות יורד. כלומר מה שיופיע ראשון, הוא הכרחי וככל שמתקדמים בתוספים למטרה ספציפית, החשיבות יורדת.

אז לאחר קריאת הספר, אלו השלבים שאתם צריכים לעבור:

1.החליטו באמת מה המטרה שלכם

נתקלתי בהמון אנשים שאף פעם לא הגיעו לאף אחת מהמטרות שלהם, בין אם זה בחיטוב,מסה או כח כי הם פשוט אף לא התחייבו באמת ולמספיק זמן למטרה אחת.
הם נעים בין מטרה למטרה במהירות ורק "מגרדים את פני השטח", רוקאים קצת תוצאות, נבהלים ממשהו ועוברים למטרה אחרת.

החליטו מה אתם אתם רוצים והתחייבו ללכת על זה עד הסוף. את שתראו את מה שסימנתם בהתחלה.

2.החליטו מה התקציב שלכם

כמה אתם מוכנים להשקיע בתהליך, וכמה בתוספי המזון הדרושים.

*הערה קטנה:
אני לא בעלים של חנות תוספים, אבל אני יודע מנסיון שלי וגם של הרבה מתאמנים אחרים, שהכל עניין של סדר עדיפויות.
אם אתם באמת רציניים לגבי המטרה שלכם, אני משוכנע שאתם יכולים למצוא את הדרכים והויתורים הנדרשים, כדי חוודא שאתם לוקחים חבילה מקיפה מספיק שתשרת אתכם ותתן לכם את התוצאות שאתם רוצים.

3.בררו כמה יעלה לכם כל תוסף

בררו בחנויות שונות וכולל באינטרנט. אם בחרתם באופציה של חו"ל אל תשכחו להוסיף לחישוב את המשלוח ואת האפשרות לתוספות כמו מע"מ ומכס.
ראיתי הרבה מתאמנים נדפקים ומשלמים יותר על משלוח שהזמינו ממה שאפשר להשיג בארץ, ועוד היו צריכים לחכות חודש...

4.עכשיו החליטו מה לקחת

כמו שאמרתי, בכל חלק התוספים רשומים בסדר חשיבות יורד. מה שרשום ראשון יהיה חובה,
השני גם חשוב מאוד וכך הלאה.
הוסיפו את התוספים בסדר הזה(לאחר שבררתם את המחירים) עד שתגיעו לתקרת התקציב שלכם.

תוספים לבניית מסת שריר

מה בונה שרירים?

יש 3 דברים שחיוניים לבניית מסת שריר:
1.מספיק קלוריות
2.כמות חלבון מספיקה
3.מים (שריר מורכב מ 80% מים. אתם לא יכולים לבנות שרירים כשאתם מיובשים)

מכיוון שהגורם השלישי הוא די ברור, נתמקד בשניים הראשונים:

מספיק קלוריות:

גיינר-אבקה לעליה במשקל

יש המון תוספים בשוק שהתפקיד שלהם הוא בעצם להוסיף קלוריות. אתם וודאי מכירים אותם כאבקות לעלייה במשקל או "גיינרים".
ובעוד שאני חושב שרוב האנשים יכולים ללמד את עצמם לאכול כמות מספקת של מזון ללא שימוש בגיינר, אין ספק שבמקרים מסויימים, אצל אנשים שממש סובלים מחוסר תאבון, או כאלה שפשוט לא מצליחים להגיע למספיק קלוריות מאוכל, שימוש בגיינר יכול לעזור ולהיות מאוד נח.

כמו כן במקרים של ספורטאים ממש כבדים, כאלה שעוברים את ה 120 ק"ג משקל גוף, בתקופות מסויימות יכול להיות קשה לשמר מסה שכזאת. גם כאן שימוש בתוסף שייתן לנו 1500 קלוריות נוספות ביום ללא מאמץ יכול להיות מאוד נח.

לצערי רוב הגיינרים בשוק היום, כדי להציע ללקוח עלות נמוכה ולהיות תחרותיים בשוק, מורכבים מחומרים זולים שגרמו להרבה מהספורטאים שעבדתי איתם בעיות קשות בעיכול, נפיחות וגזים.

חפשו תוסף שלא מכיל כמות גבוהה של פרוקטוז או דקסטרוז, וחפשו עמילנים מורכבים יותר. אם אין ברירה התפשרו על מלטודקסטרין כמקור פחמימה בגיינר.
לגבי החלבון, גם פה ראיתי גיינרים עם החלבונים הזולים ביותר, כשאחד מהם אפילו מגדיל ומכיל חלבון חיטה (גלוטן כמקור חלבון).
התרחקו מגיינרים כאלה, וחפשו גיינר שמכיל חלבון מי גבינה או שילוב של מי גבינה, קזאין מיסלרי, או אלבומין ביצה.
(התרחקו גם מחלבוני חלב אחרים).

יש גם מספיק מוצרים טובים שמסתובבים. רק צריך לדעת לבחור.

*אבל שוב, חשוב לי לציין: התוסף הוא לא העיקר, ההגעה לכמות הקלוריות הנחוצה היא המטרה.
אם אתם מרגישים שאתם מצליחים לאט לאט לאכול יותר מזון, לכו על זה.

*עוד הערה חשובה לגבי גיינרים:
הרבה אנשים קונים תוסף גיינר לעליה במשקל, שבדרך כלל מגיע באריזות גדולות.
ואז , אולי בשביל לחסוך, או בגלל סיבות אחרות מחליטים לא להשתמש בכמות המומלצת, אלא לקחת מנות קטנות יותר, במחשבה שככה התוסף יספיק להם ליותר זמן.
בעוד זה נכון, ומן הסתם באמת אם ניקח מנות קטנות יותר או פחות פעמים, המוצר יספיק ליותר זמן, אבל ככה נפספס גם את כל המטרה בלקיחת גיינרים!

אני חוזר ומדגיש, הסיבה היחידה לקחת גיינר, היא כי אתם לא מצליחים לאכול מספיק קלוריות כדי לראות עליה במסה.
מה הטעם לקנות תוסף ואז לקחת פחות מכמות הקלוריות שאתם צריכים?

הרצון לחסוך במקרה הזה, יגרום לכם גם להוציא כסף וגם לא לראות תוצאות. הפסד כפול!

אז איך להשתמש בגיינר?

השלב הראשון, הוא להחליט כמה קלוריות ביום אתם צריכים להכניס בשביל לראות עליה במסה.
לאחר מכן, היו כנים עם עצמכם והחליטו כמה קלוריות אתם מסוגלים להכניס ביום, **<u>על בסיס קבוע</u>**.
(הרבה אנשים חושבים שהם אוכלים מספיק, כי ביום אחד הם דחפו ממש הרבה, או שבאירוע הם מסוגלים לאכול הרבה. את התוצאות במסת שריר נראה רק ממה שאנחנו עושים יום אחר יום במשך תקופה. אם יש לכם ימים שאתם אוכלים ממש הרבה, אבל ימים שאתם שוכחים לאכול, לא תוכלו להתקדם)

אחרי שהחלטתם כמה אתם צריכים, וגיליתם כמה אתם מכניסים, אם יש הפרש וחסרות לכם קלוריות, תרצו להוסיף אותם בעזרת תוסף.

ראו מהי מנת הגשה מומלצת של התוסף שבחרתם וכמה קלוריות היא מכילה. חשבו כמה מנות אתם צריכים כדי להגיע לאותו הפרש. אם מדובר במעל 600-800 קלוריות, ניתן לחלק את המנה למספר ביום.

ניתן לצרוך את התוסף לאחר האימון, ולאכול ארוחה טובה שעה אחרי. ניתן לשלב אותו בין הארוחות.
וניתן גם להוסיף אותו לארוחה קיימת.

אבל החשיבות העיקרית היא בלהכניס את הקלוריות האלה, להיות עקביים ולקחת את המנות שאנחנו באמת צריכים.

מספיק חלבון

אבקות חלבון

אם חשבנו שבתחום הגיינרים יש הרבה אופציות, אז בתחום אבקות החלבון אפשר ממש ללכת לאיבוד.

חלבון שנספג מהר, חלבון בשחרור איטי, חלבון תוך כדי אימון, חלבון לאחרי האימון ועוד ועוד.

אני הולך לעשות לכם את החיים מאוד פשוטים.

אם אנחנו בשלב של עלייה במסה, ומקיימים את התנאי הראשון של מספיק קלוריות, מה שאומר שבכל רגע נתון אנחנו אוכלים מספיק מכל אבות המזון.
במצב כזה, אנחנו גם לא חשופים לפירוק שריר כמו שהרבה אנשים ומאמנים ינסו להפחיד אתכם.
ולכן הרבה תוספים שהמטרה שלהם למנוע פירוק שריר פשוט לא רלוונטיים כאן.

המטרה העיקרית של תוסף החלבון בשלב הזה של עלייה במסת שריר היא פשוטה. התוסף אמור להבטיח שאנחנו מגיעים לכמות היומית שצריכים! זה הכל!

(כמו שציינתי בתחילת הספר, בתנאים מסויימים, עם מעורבות של כל מיני דברים נוספים, יכול להיות מאוד נכון להוסיף חלבונים מיוחדים ומהירים, בשילוב דברים אחרים, כשייק במהלך האימון.
מי שיודע על מה אני מדבר, מצויין. מי שלא, גם טוב...)

לעלייה במסת שריר מכל מה שראיתי, כאשר אנחנו נמצאים בפלוס קלורי, נראה לצרוך 2 גרם חלבון על כל ק"ג של משקל גוף, כמינימום!
בתקופות של אימונים ממש קשים, או בהכנה לתחרות כלשהי, יתכן ונצטרך לעלות.

(הערה אישית: בתקופות ההכנה שלי לתחרויות פאוורליפטינג, גיליתי שאני מתאושש הכי מהר על 3 גרם חלבון לכל קילו. יותר מזה לא הראה שיפור משמעותי, אך בפחות מזה והחלפה בקלוריות ממקום אחר הרגשתי פחות טוב)

בתקופה של מסה ההמלצה שלי היא פשוטה!

אי אפשר לטעות עם חלבון מי גבינה ממקור טוב וידוע. יש הרבה אופציות אחרות וחלקן יהיו רלוונטיות בשלבים אחרים, אבל כשאנחנו בפלוס קלורי, זה מספיק!

איך להתשמש בתוסף?

כמו במקרה של הקלוריות,

החליטו כמה גרם חלבון אתם צריכים ביום.(2 גרם לקילו כמינימום)
גלו כמה אתם יכולים לצרוך ביום ממזון **<u>על בסיס קבוע</u>**.

את ההפרש השלימו בתוסף.

הזמן הראשון ממנו נתחיל את הוספת החלבון הוא אחרי אימון.
אם אנחנו צריכים יותר, נוסיף כארוחות ביניים מנות של חלבון. ניתן להוסיף עוד כמה דברים כגון מקור שומן ופרי לארוחות אלה.

כמה הערות וטיפים לגבי שימוש קבוע באבקות חלבון:

1.יש נטיה לשייך לאבקות חלבון יכולות מיסטיות בגלל שהן באות כאבקה. דיבורים על זה שהם מנפחות, או שאחרי זה הכל יורד, או שהם עושות נזק בכליות ועוד ועוד.
האמת היא פשוטה הרבה יותר.

אבקת חלבון היא מקור חלבון כמו כל מזון אחר! אין יותר מדי הבדל בין חלבון שמגיע ממזון רגיל לבין מזון שמגיע כתוסף. הוא לא ינפח יותר ובטח שלא יזיק יותר.
הוא כן עדיף במקרים מסוימים מטעמי נוחות ומהירות ספיגה.

2.אל תתפשרו על טעם! אני מכיר את הגישה של "לא מעניין אותי טעם, אכפת לי רק להכניס מה שצריך".
ותאמינו לי, גם אני חשבתי ככה לפני כמה שנים. אבל כשבוחנים את מבחן התוצאה, כשהאבקה מגעילה, ולא יורדת בקלות, קשה מאוד לצרוך אותה באופן קבוע. שמעתי כבר על הרבה מקרים שבו מתאמנים החזירו דלי כמעט מלא לחנות. הם לא הצליחו לסיים אותו!

3.בהמשך לסעיף הקודם, טיפ קטן שגיליתי שיעזור לכם לצרוך את החלבון שלכם באופן קבוע:
תראו, גם אם בחרתם אבקת חלבון טובה וטעימה, יכול להמאס לשתות את אותו טעם יום אחר יום, במיוחד אם מגיעים ל3-2 מנות ביום.
גיליתי, שאם אני מחזיק באופן קבוע שני טעמים, ושותה פעם מזה ופעם מזה לפי החשק, אני לא מגיע למצב שנמאס לי כבר מהאבקה.

4.אם אתם סובלים מבטן רגישה, או בעיה בעיכול לקטוז, לכו על אבקת חלבון מי גבינה מבודד.
(כמובן שעוד יותר חשוב לפעול לפי קווי היסוד לבחירת תוסף שרשומים בסוף הספר!)

5.יש נטיה לבחור תוסף על פי עמות החלבון למנת הגשה ולחשוב שאם יש יותר חלבון במנה, התוסף יותר משתלם.
למעשה, זהו נתון שהרבה חברות משתמשות בו להטעיה.
נתקלתי כבר בחברות שרושמות מספרים גבוהים של חלבון למנה, למשל 40 גרם. בסוגריים למעלה, הם פשוט רושמים שמנת הגשה היא שני סקופים ושבצורה כזו יש רק 30 מנות בקופסא.
אבל כולם כבר קנו בגלל 40 גרם חלבון למנה.
שימו לב לאחוזי החלבון במנת הגשה(בתוסף טוב בערך 80%, כלומר 24 גרם חלבון ל 30 גרם אבקה) ולמה זה בעצם מנה!

דחיפה קטנה

בגדול, תקופת העליה במסה היא הפשוטה מבין כל התקופות בחייו של מתאמן.
מספיק קלוריות
מספיק חלבון
מספיק מים
תכנית אימונים נכונה

ויש לכם 95% מהתוצאות שלכם.

בצעו את כל אלו על בסיס קבוע ולאורך זמן, ואתם בדרך הנכונה.

אבל,
אם אתם כמוני, ואני בטוח שאתם כן אם אתם קוראים את הספר הזה, לא מספיק לכם 95%,
ואתם רוצים גם את ה-5% האחרים.

יש עוד מספר תוספים ששווה להוסיף לחבילה שלכם בתקופת העליה במסה.

קריאטין

קריאטין הוא חומר שהגוף שלנו מייצר באופן טבעי, ומורכב מ-3 חומצות אמינו.
אצל אדם בריא, מיוצר כחצי גרם עד גרם קריאטין ביום.
לקריאטין חלק חשוב במעגל האנרגיה הראשוני, אותו אחד שאחראי על כח, כח מתפרץ,
וגם לסטים הכבדים שבונים מסה.

הקריאטין בעצם בעצם נותן לגוף יכולת "למחזר" את האנרגיה שדרושה לביצוע הסטים האלה,
ובכך להרוויח יותר חזרות או משקלים יותר כבדים.

תוסף קריאטין, מאפשר לנו למלא את מאגרי הקריאטין בגוף, ולוודא שאנחנו "טעונים" במקסימום
אנרגיה לאימונים הכבדים.
עוד תופעת לוואי נחמדה של תוסף קריאטין, היא שהוא סופח נוזלים מה שיגרום לכם להרגיש
מעט יותר מלאים, ויראה עליה במשקל.
צפו לעליה של 1.5 עד 3 ק"ג בשבועיים הראשונים לשימוש.

במהלך השנים נערכו אין ספור מחקרים על התוסף הזה. הוא אחד מהתוספים הנבדקים ביותר בשוק,
אם לא הכי נבדק.
לא המחקרים, לא אני ולא אף אחד מהמתאמנים שליוויתי חוו או ראו תופעות לוואי מהתוסף, מלבד ההשפעה
החיובית שלו.
אין שום סיכון בלהוסיף קריאטין לתכנית התוספים שלכם, במיוחד אם אתם שותים לפחות 3 ליטר
של מים ביום (מה שאתם אמורים לעשות בכל מקרה, אם אתם רוצים לעלות במסה).

איך לצרוך קריאטין?
במהלך השני שמעתי על אינספור שיטות לקחת קריאטין.
שמעתי על העמסות וכמובן שניסיתי בעצמי.
שמעתי על 10 ימים כן ו10 ימים לא וכמובן שניסיתי בעצמי.
שמעתי על 3 חודשים לקחת וחודש לתת לגוף "להתנקות" וכמובן שניסיתי על עצמי.

אז מה הכי טוב?

האמת שממש לא משנה. כל עוד המאגרים שלכם יהיו מלאים, אתם תרגישו את ההשפעה של קריאטין.
5 גרם ביום יספיקו לרוב האנשים, ובד"כ ימלאו את המאגרים תוך שבועיים עד ארבעה.
עם הפסקת התוסף, חלק מהשיפור והמשקל שעלה יירד.

כלומר, כפית אחת ביום, לא ממש משנה מתי למשך תקופה ואתם מסודרים.

מספר הערות וטיפים לגבי קריאטין:

*קריאטין מגיע בכל מיני צורות. שתי צורות טובות שראית הן מונוהידראט, ואתיל אסטר. שתיהן טובות
ומומלצות. על השאר לא אפרט כי אין לי מספיק מידע.

*קריאטין גולמי מיוצר ב-3 מקומות בעולם בד"כ. ארה"ב, גרמניה וסין.
ודאו שהתוסף שקניתם מכיל קריאטין שיוצר בארה"ב או בגרמניה.
בד"כ החברות יתגאו בזה וישימו אישורים לזה על האריזה.

*יש כאלה שיגידו שכל כמה זמן צריך להפסיק שימוש כדי להתנקות וכו'. לא ראיתי לזה עדות רצינית. פשוט הפסיקו בתקופות שאתם לא מתאמנים ברצינות גם ככה (חופשים וכו), והכל יהיה בסדר.

*קריאטין לכשעצמו הוא תוסף מגעיל ומר. נסו להוריד אותו ביחד עם שייק החלבון שלכם כדי לא להרגיש אותו.

*נתקלתי באנשים שטוענים שהם לא מרגישים שיפור עם לקיחה של קריאטין. מכל העדויות והבדיקות שראיתי, האנשים האלה אמורים להגיד תודה, כי זה אומר שהם הבודדים שהמאגרים שלהם מלאים בצורה טבעית.

*לגבי תזמון אציין רק שבמקרים מסויימים, עם שילוב של חומרים מסויימים לפני ובמהלך האימון (דברים שלא במסגרת הספר הזה) יש תועלת בלשלב אותו בשייק תוך כדי האימון או אחריו.

בטא אלאנין

עוד תוסף שהגיע לתחום הכושר בתחילת שנות ה-2000.
מי שהביא אותו לתחום הוא לא אחר מאשר אותו אחד שהביא את הקריאטין בשנות ה -90.

התוסף עובד על ידי העלאת רמות חומצת האמינו קרנוסין בגוף.
קרנוסין משמש כסותר חומצה ומאזן חומציות בתאים.

בזמן מאמץ, עקב פירוק תאי שריר, ושימוש באנרגיה שנאגרת בתוך השרירים, משתחררים הרבה גורמים, שחומצת החלב הוא המפורסם שבהם, שגורמים לעייפות ולירידה בכח במהלך האימון.

הקרנוסין, יודע לסתור את השפעות החומרים האלה.
כלומר ברגע שמאגרי הקרנוסין מלאים, אנחנו יכולים להתאמן יותר זמן, ולבצע יותר חזרות עם אותו משקל בטווחי חזרות של 5-15 ואפילו יותר.

אתם בטח חושבים עכשיו, אז למה פשוט לא לקחת קרנוסין?

כאשר ניקח קרנוסין, חומצת הקיבה ותהליך העיכול יהרסו אותו והוא לא יוכל לעבוד ולהראות את השפעה החיובית שלו.
כאן נכנס התוסף בטא אלאנין!

צריכה של בטא אלאנין ופירוק שלו, נותן לגוף קרנוסין זמין לשימוש.

אז איך לקחת את התוסף?

כמות של 4-6 גרם ביום הראתה את מירב ההשפעה החיובית. לא הודגם שיפור בכמויות גבוהות מזה.
מומלץ לחלק את הכמות של שתי מנות, לפני ואחרי האימון.

הערה חשובה לגבי בטא אלאנין: הרבה פעמים, לאחר לקיחה של התוסף, תתחיל תחושת עקצוצים מוזרה בכל הגוף. ברוב המקרים היא תהיה בכפות הידיים, באזור האזניים, הפנים. לפעמים היא תגיע גם לבטן ולחזה.
התופעה לא מסוכנת ואין מה לדאוג. היא עוברת לאחר מספר דקות.

משך השימוש:
לא הצלחתי למצוא מחקר על שימוש בתוסף לתקופה של יותר מ-12 שבועות.
אין עדויות לנזקים בשימוש, אבל עדיין אמליץ לקחת כמה שבועות הפסקה לאחר 12 שבועות של שימוש.

סיכום חבילת תוספים לעליה במסה:

חלבון	מנה אחת אחרי אימון,להוסיף עוד מנות או להגדיל כמות לפי הצורך
קריאטין	5 גר' ביום
בטא אלאנין	4-6 גר' ביום לפני ואחרי אימון. לקחת הפסקה אחרי 10 שבועות.
גיינר	במידה וצריך מנה אחרי אימון ועוד מנות בין הארוחות.

מה לא עובד?

לאורך השנים ניסיתי בעצמי המון תוספים. חלקם נראו מבטיחים על הנייר ובמחקרים שקראתי, ובחלקם כנראה השפעתי מפרסום מטורף.

הייתי עד גם להמון מתאמנים שניסו תוספים שונים ומשונים ללא הצלחה.

אני הולך לחלוק אתכם את הרשימה השחורה. כל התוספים שלא כדאי לקנות ולקחת.
תחסכו לעצמכם זמן וכסף!

(חשוב לציין שחלק מהתוספים כן יהיו רלוונטים בתנאים אחרים, כגון פציעות, חיטוב, או בספורטאים שנעזרים בגורמים נוספים. החלק הזה מתייחס למתאמן בריא, ללא עזרים, שרוצה לעלות במסת שריר):

גלוטמין

אני אגלה לכם משהו מוזר, גלוטמין ממש עזר לי בתקופות מסויימות.
בתקופות של מחלה ובמיוחד מחלה עם הרס של תאי מעיים, גלוטמין הוא מתנה משמיים. גם בחיטוב ממש קשה הוא יכול לסייע בשימור מסת שריר.
אבל למי שאוכל מספיק, ולמי שבריא הוא לא יוסיף שום דבר מבחינת מסת שריר.

ארג'ינין ומוצרי NO שונים

תראו, פאמפ בשרירים זה תמיד נחמד, ויש עדויות שהוא יכול טיפה לסייע במסת שריר במקרים מסויימים.
אבל, אין עדויות של עליה במסה כתוצאה מהפאמפ במתאמנים טבעיים, ואם אתם בתפריט עליה במסה ואכלתם מספיק פחמימות, שתיתם מספיק מים ולא חסר כלום, לא צריך שום דבר נוסף חוץ מתכנית אימונים טובה בשביל לקבל פאמפ.

טריבולוס וצמחים נוספים להעלאת טסטוסטרון

כל התשלובות הצמחיות האלה אולי מראות עליה קטנה בייצור טסטוסטרון טבעי באנשים שחסר להם
אבל זאת עליה שפשוט לא תתרום שום דבר לאימונים שלכם ולתוצאות שלכם.
חבל על הזמן.

חומצות אמינו ותוספים מפרישי הורמון גדילה למיניהם

כמו במקרה של צמחים שגורמים לעליה בהפרשת טסטוסטרון, מדובר בהפרשה זניחה שלא תתרום כלום לתוצאות שלכם.
התרחקו מתוספים ללקיחה דרך הפה שטוענים שמגדילים הפרשת הורמון גדילה בצורה משמעותית.

למה לצפות בעתיד?

בתחום העליה במסה, הופעה של תוסף חדש, במיוחד כזה שגם טבעי, גם חוקי ואינו הורמונלי, ההיא משהו לא שכיח.
כמות התוספים שבאמת נותנים ערך מוסף למתאמן רציניף שמקבל מספיק קלוריות ומספיק חלבון מצומצמת מאוד.
בשנות ה-90 הופיע הקריאטין ונתן תוצאות שלא נראו קודם במתאמנים טבעיים.
בשנות ה-2000 היה זה הבטא-אלאנין, שאמנם לא עשה "רעש" כמו הקריאטין, אך הוא בהחלט תוסף יעיל שנותן תמורה למי שלוקח אותו.

מה הולכת להיות התגלית הבאה בתחום?

יש כמה כיוונים שכדאי להסתכל עליהם, שמהם לדעתי יבוא החידוש הבא:

1.תוספים מפרישי טסטוסטרון

בעוד שהנסיונות שנעשו עד עכשיו עם כל מיני צמחים לא הביאו לתוצאות מרשימות, ואני המלצתי לכם, לא לקנות כרגע שום תוסף טבעי שמתהדר ביכולת כזו, אני חושב שהתחום הזה עוד לא אמר את המילה האחרונה.

עם שיפור של היכולת למצות את החומרים הספציפיים שמשפיעים מתוך הצמח לתמצית חזקה, שיפור מערכת ההולכה(כלומר קפסולה איכותית שתמנע מהחומר להרס במערכת העיכול-מה שיבטיח ספיגה גבוהה), ושילוב חומרים חדשים חלבוניים שיסייעו להפרשה הזאת ויאפשר לטסטוסטרון המופרש להשאר יותר זמן במערכת, אפשר בעתיד אולי יהיה לראות תוסף יעיל.

2.תוספים מדמי אינסולין

המערכת ההורמונלית שלנו היא השולטת בכל מה שקשור שבניית מסת שריר מקסימלית.
לא פלא אם כך, שגם הכיוון השני שאני הולך עליו הוא כיוון הורמונלי.
היו כבר נסיונות בכיוון הזה עם כל מיני תמציות, ואני מאמין שאנחנו ממש קרובים לתוסף שישפר את רגישות תאי השריר לאינסולין, וגם יחכה את ההורמון עצמו, כך שבשילוב עם פחמימות מסויימות, נוכל לראות העמסה של השרירים ברכיבי מזון ואנרגיה ברמה שמתקרבת להכנסת אינסולין חיצוני.

תוספים לחיטוב

איך שורפים שומן?

בגדול, שריפת שומן היא תהליך לא מסובך.
אם תשמעו מה שכולם אומרים, פשוט צריך לאכול פחות ממה שמוציאים והשומן יורד.
אבל בתור מי שעבד עם ספורטאים, וראה מתחרים ומאמנים אחרים מתכוננים לתחרויות,
אני יכול להגיד לכם שמדובר באומנות של ממש.
לא מספיק פשוט לאכול מעט!

אנחנו צריכים לקלוע בדיוק למינוס הקלורי הנכון.
אם נאכל טיפה יותר מדי, לא נראה ירידה. אם נאכל טיפה פחות מדי, נאבד כח ומסת שריר.

בנוסף, צריך לתזמן נכון העמסות, לדעת לבנות תכנית נכונה שתתאים למצב החדש,
צריך להוסיף פעילות אירובית מסוגים שונים ולקלוע נכון בכמות ובתזמון שלה.

צריך לבצע מעקב נכון ולדעת איך להגיב בכל שלב.

בקיצור, אם מקודם הדגשתי כמה שבניית מסת שריר היא עניין בסיסי, אני אומר לכם עכשיו שעולם החיטוב מסובך בהרבה!

למזלנו, גם מבחינת תוספים, יש לנו הרבה יותר כלים שיעזרו לנו, והרבה יותר מגוון של תוספים שנצטרך להוסיף כדי להבטיח תוצאות מקסימליות.

מה הכי חשוב בחיטוב?

לכל אורך תכנית החיטוב שלכם, יש שני דברים שצריכים להשאר בחשיבות עליונה:

1.שימור מסת השריר הקיימת.

לא ייתן לנו שום דבר להוריד שומן, ולגלות שבתהליך ההורדה הורדנו שומן, אבל ביחד איתו גם את כל השרירים שבנינו בשלב הקודם של בניית המסה.
אני לא יכול אפילו לספור את כמות הפעמים שראיתי, של מתאמנים שעוברים בתכנית חיטוב לתכנית מסה ובחזרה כשבכל תכנית כזאת הם מעלים בדיוק את מה שהורידו, ואז מורידים את מה שהעלו וחוזר חלילה. השריר יורד עם השומן, והשומן עולה עם השריר. השנים עוברות והם נשארים בדיוק באותו מקום!
כמו שאמרתי,
חיטוב מוצלח זה אומנות!
בנוסף, שימור מסת השריר תעשה לנו את החיים בתקופת החיטוב הרבה יותר קלים, שכן השרירים מה שישרוף לנו את הכי הרבה קלוריות!

יותר שריר=> יותר קלוריות שנשרפות=>דיאטה פחות קיצונית כדי להמשיך לרדת.

2.שמירה על מטבוליזם גבוה והגברתו לרמה אפילו גבוהה יותר.

אם אנחנו רוצים לשרוף כמה שיותר קלוריות, אנחנו רוצים את המטבוליזם שלנו עובד בקצב גבוה וממשיך לשרוף קלוריות גם במנוחה.
המון תכניות חיטוב נעצרו באחוזי שומן יחסית גבוהים, וזה רק בגלל שהמתאמנים לא דאגו לכלים שישמרו את המטבוליזם שלהם עובד בקצב גבוה.
הם פשוט הגיעו לנקודה שממנה פשוט לא יכלו לרדת יותר.
הם כבר אכלו ממש מעט, כך שלא היה מאיפה להוריד יותר, ועשו אירובי פעמיים ביום ועדיין כלום.
הם פשוט "הרגו" לעצמם את היכולת לשרוף קלוריות, וגזרו גזר דין מוות על החיטוב שלהם.

הפרק הזה שעוסק בנושא החיטוב, יתרכז בתוספים שעושים בדיוק את שני הדברים האלה.
ויחולק לשני חלקים בהתאם.

שימור מסת שריר

אחד משני הגורמים העיקריים לחיטוב מוצלח הוא שימור מסת השריר הקיימת. אותה מסת שריר שבנינו בשלב העלייה.
מסת השריר הזאת תעזור לנו להמשיך לשרוף הרבה קלוריות בחיטוב, מה שיהפוך את החיטוב ליותר מוצלח וגם יותר נח.
רוב הבעיות בחיטוב מתחילות בד"כ בירידה בקצב המטבוליזם וצריכים לעשות הכל כדי למנוע את זה.

כמובן שגורם מרכזי בשימור מסת שריר ושימור המטבוליזם הוא תכנית התזונה שלנו. צריכים לבנות אותה נכון מבחינת מרכיבים ותזמון, כדי להצליח להוריד שומן ולמנוע משריר "להשרף".

אבל למזלנו, יש המון תוספים שיודעים לעשות את זה, ואם לוקחים אותם בתזמון הנכון, הם יעזרו להחזיק כמה שיותר שרירים בזמן שנרד בשומן.

BCAA

3 חומצות אמינו שהן חשובות ביותר לגוף.
צריכה שלהם יכולה לעצור את פירוק השרירים שקורה במיוחד בזמן אימון, אך גם ברגעים אחרים בהם הגוף לא מקבל את כל מה שהוא צריך והמינוס הקלורי גבוה.

התוסף יודע לעשות זאת בשתי צורות:

1.חומצות האמינו האלה ובמיוחד LEUCINE הן אחראיות לסימון לתחילת התהליך של בניית שרירים. מתן הסימון הזה יכול לעצור פירוק שריר.

2.הגוף יודע להשתמש בהן הצורה ישירה כאנרגייה לשריר בזמן אימון. בד"כ בזמן שלגוף חסרות פחמימות, ואנחנו בזמן אימון כבד, הגוף ירצה להתחיל לפרק שריר כדי להפוך אותו לאנרגיה.
צריכת ה BCAA נותנת לגוף מקור אחר לאנרגיה וחוסכת את פירוק השריר.

איך לצרוך את התוסף?

יש הרבה בלבול לגבי התוסף, ולצערי המון אנשים לא מקבלים ממנו מה שמצפים משום שהם לוקחים כמות קטנה מדי (3-5 גרם).
מנסיון אישי, ומכל מה שראיתי, במיוחד לאנשים מסת שריר יחסית גבוהה, צריך לצרוך יותר BCAA.

חפשו תוסף BCAA בצורת אבקה. (לא טבליות-זה הולך להיות ממש מתסכל להתחיל לבלוע כדורים במהלך האימון).
ערבבו 10-20 גרם BCAA בתוך בקבוק מים גדול ושתו במהלך האימון.
הכמות שתרצו לקחת תקבע על סמך מסת השריר הקיימת שלכם, וגם כמה עמוק אתם בתוך החיטוב.
ככל שיש לכם יותר שריר, או שאתם הרבה זמן בחיטוב, לגוף תהיה נטיה לפרק יותר שריר.
במקרה הזה, לכו על 20 גרם.
אם אתם שוקלים פחות מ-85 ק"ג ואתם בשלבים הראשונים של החיטוב, ניתן להסתפק ב-10.

*חשוב לציין:
בשלבים המאוחרים של החיטוב, כשכמות הפחמימות ממש נמוכה, וסכנת הפירוק של השריר הולכת וגדלה, ניתן לשלב BCAA בכמויות קטנות (3 גרם) גם בין הארוחות.

קריאטין

יש טעות בציבור המתאמנים, שנובעת מהעובדה שקריאטין סופח נוזלים ומעלה טיפה במשקל,
שלא מומלץ לקחת קריאטין בזמן חיטוב.

זאת טעות!
מה שהביא לכם כח ויכולת להתאמן חזק בתקופת העליה, יעזור לכם לשמור על זה גם בזמן חיטוב.
כמובן, שאם אתם מתכוננים לתחרות פיתוח גוף, מומלץ להוריד את התוסף בתקופה האחרונה
בגלל המים שהוא סופח, אבל לכל שאר החיטוב, כשאנחנו רוצים להמשיך לעבוד קשה, כדאי להמשיך לקחת
אותו באותה צורה שלקחנו בשלב העליה.

המים והעליה במשקל לא צריכים לעניין אתכם כרגע. המטרה שלנו היא להוריד שומן!
והשומן ממשיך לרדת כמו שעון גם עם קריאטין.

עמילנים מורכבים באיכות גבוהה

אני יודע שזה נשמע מוזר שאני ממליץ על אבקות פחמימה בזמן חיטוב, אבל יש לזה סיבה טובה.
בזמן החיטוב מומלץ לרכז אחוז גבוה מצריכת הפחמימות היומית שלנו, כמה שיותר קרוב לאימון.
זה גם משפר את האנרגיה שלנו בזמן האימון, גם עוזר למנוע פירוק שריר וגם מפחית כמעט לגמרי את הסיכוי שהפחמימות האלה יובילו לצבירת שומן.

אם ניקח את הרעיון הזה צעד אחד קדימה, ונכניס אחוס גבוה של הפחמימות בזמן האימון עצמו, נמקסם לגמרי את כל היתרונות האלה.

הבעיה היא, שהכנסת כמות רצינית של פחמימות וסוכרים בזמן האימון, בד"כ מוביל לנפיחות בבטן, בחילות והרבה פעמים פוגע באיכות האימון.
פה בדיוק נכנס הדור החדש של הפחמימות המורכבות!
מה שהתחיל לפני כעשור בערך, עם עמילן הWAXYMAIZE, המשיך להשתכלל ולההשתפר עם הזמן.
קיבלנו סוג של פחמימות, שאינו סוכרים פשוטים, אבל בגלל כל מיני תכונות כימיות, יודע לעבור במהירות את מערכת העיכול, ואינו גורם לתסיסה ונפיחות בתוך הבטן.

הפחמימות האלה עושות את העבודה מצויין! אתם תקבלו המון אנרגיה, וגם תרגישו את ההתאוששות שלכם מכל אימון משתפרת.

יש הרבה סוגים היום בשוק, החל מה WAXIMAIZE שציינתי קודם, ועד עמילני תירס ותפו"א עם משקל מולקולרי כבד.
האבקה הטובה ביותר שאני ניסיתי, היא אבקת פחמימות שמכילה סוג פחמימה מהונדס שנקראת Highly branced cyclic dextrin.

האבקה הזאת פשוט מדהימה, היא יורדת בבטן כמו מים, ומיד מרגישים את הספיגה, את השרירים מתמלאים ואת האנרגיה עולה.

איך לקחת את התוסף?

החליטו כמה פחמימות אתם רוצים לצרוך ביחידת אימון.
ערבבו את האבקה עם הרבה מים! בערך ליטר על כל 60 גרם פחמימה.
שתו במהלך האימון.

טיפ חשוב!
אל תנסו לערבב עם מעט מים. המים עוזרים לאבקה להספג ולעבור את מערכת העיכול. הם יסייעו להרגשה שהשרירים מתמלאים בגלל הריכוז הנכון, וימנעו נפיחות והרגשה לא נוחה בבטן.

PRE WORKOUT-**תוסף מעורר לפני אימון**

גם פה, עוד משהו שלא הכרחי בתקופת עליה במשקל, אבל יכול ממש לעזור בזמן חיטוב.

הרבה פעמים בזמן החיטוב, בגלל שאנחנו בעצם לא אוכלים מספיק, יכול להיות קשה להתעורר לפני האימון. בנוסף, ומי שחווה את זה יודע, יכול להיות קשה גם לקבל פאמפ טוב ולהכנס לאימון.
תוסף טוב לפני אימון שמכיל קפאין בשביל קצת להתעורר(לא צריך מעבר לזה בשלב הזה) וגרסא של ארג'ינין בשביל הזרמת הדם יכול להעיר אתכם קצת.

היכולת לבצע אימונים עצימים חשובה במיוחד בזמן חיטוב, כי כמו שהאימונים האלה בונים את השריר בזמן העליה, הם הכרחים לשימור מסת השריר בזמן החיטוב.

איך לצרוך את התוסף?

בתוספים מהסוג הזה, חשוב שנגלה בהדרגה את התגובה של הגוף שלנו. התוסף יכיל בד"כ מגוון חומרים מעוררים וממריצים.
למרות שיש מנה מומלצת שרשומה בד"כ על התוית, אני ממליץ לכולם להתחיל תמיד מחצי מנה.
גלו את איך הגוף שלכם מגיב לתוסף ורק אז עלו בהדרגה למנה.

*היו לי כמה חוויות מאוד מעניינות בתחילת הדרך עם תוספים מהסוג הזה, והמון לילות ללא שינה.
אז תתחילו לאט!

עוד אופציות מעניינות ששווה לשקול:

חלבונים בהידרוליזה:

גם WHEYבהידרוליזה, ואפילו קזאין בהידרוליזה (שנחשב מהיר יותר למעשה), הם חלבונים מלאים אבל כאלה שנספגים במהירות עצומה על ידי הגוף.
יש עדויות לכך, ששימוש בחלבונים אלה יכול להחליף את השימוש בתוסף ה BCAA הותיק.

כוונו ל 15-20 גרם בזמן האימון.

גלוטמין

אם בתקופת עליה במסה, ביטלתי לגמרי את הצורך בתוסף הזה, יש מספר עדויות שהוא יכול לסייע בשימור מסת שריר בתנאים של מאזן קלורי שלילי.

הבעיה,שמכל מה שראיתי יש צורך בכמויות יחסית גבוהות בסביבות ה 20 גרם לאימון.
אם יש לכם תקציב פנוי, יכול להיות ששווה לנסות...

תוסף של חומצות אמינו הכרחיות

מדובר ב-8 חומצות אמינו שהגוף שלנו לא יודע ליצור בעצמו.
שימו לב שבניגוד לתוספי האמינו של פעם, שהיו בעצם אבקת חלבון בצורת קפסולה,
מדובר כאן באבקה של חומצות אמינו חופשיות ורק אלה שבאמת צריך.

גם התוסף הזה, יכול להחליף את הBCAA, אבל קשה לי בזמן זה להגיד לכם מה עדיף.

כוונו לאותה כמות של התוסף כפי שמצויין בחלק על ה BCAA.

שילוב של קזאין ו WHEY

יש עדויות שתוסף של קזאין ו WHEY, מסייע למנוע פירוק שריר בזמן האימון, מעבר למה שתוסף WHEYבלבד.

כוונו ל -25 גרם של תשלובת כ- 30-45 דקות לפני האימון.

הגברת המטבוליזם

מטבוליזם, לצרכי הספר הזה, מתייחס לקצב שריפת הקלוריות של הגוף שלנו.
לא מדובר רק בקלוריות שאנחנו שורפים בזמן אימון או פעילות, אלא בקלוריות שאנחנו שורפים בכל רגע נתון, אפילו בשעת מנוחה, ואפילו בשינה.

ברור לחלוטין אם כך, שככל שהמטבוליזם שלנו יהיה יותר גבוה, יהיה לנו יותר קל להוריד שומן ונוכל לעשות זאת בנוחות יחסית, מבלי להגיע לתפריטים והגבלות קיצוניות.

הבעיה היא, שעם התקדמות תהליך החיטוב, כשכמות הקלוריות שאנחנו צורכים הולכת וקטנה, הגוף שלנו בעצם מתחיל להתנגד לרעיון, ומוריד את הקצב שבו הוא "מוותר" על קלוריות.

התהליך הזה הוא בעצם מה ששגורם לרוב הדיאטות להתקע, ולרוב החיטובים להעצר כשאחוז השומן גבוה ממה שתכננו ושאפנו אליו בהתחלה.

כמובן שיש דרכים תזונתיות כדי להלחם בתופעה הזו שהכרחי לבצע אותם כדי להמשיך להתקדם.

במקביל לכך יש לנו תוספים שיודעים לעשות בדיוק את זה.

חלבון

כולם יודעים שחלבון בונה שרירים.
אחרי החלק הקודם, אתם גם יודעים שהוא מסייע לשמור עלינו מפירוק של שריר.

אבל, מה הוא קשור להגברת חילוף חומרים?

מה שלא הרבה יודעים, שצריכה של חלבון מגבירה משמעותית את המטבוליזם שלנו.
וכמו שכבר הבהרנו, כל דבר שיכול לעזור לנו לשרוף יותר קלוריות יעזור לנו בזמן החיטוב,
ויהפוך את התהליך ליותר נח.

אז איך בכלל החלבון עושה את זה?

התופעה הזו נגרמת בזכות משהו שנקרא ערך תרמי של מזון.
בשפה פשוטה, ערך תרמי של מזון הוא כמות הקלוריות שנשרפות כתוצאה מאכילה של מזון מסוים.
הגוף שלנו צריך לעכל, לעבד ולספוג את כל חומרי המזון, והתהליכים האלה צורכים אנרגיה.

אם לדוגמא, נאכל 100 קלוריות של שומן או פחמימות, נשרוף בין 4 ל-6 קלוריות רק בשביל לנצל את אותו מזון. לא מרשים במיוחד.
אם היינו מחליפים את זה 100 קלוריות של חלבון, נגלה פתאום שבים 20 ל-30 קלוריות מתוך ה-100 נשרפו רק בשביל לעבד את המזון.

בגלל הערך התרמי של החלבון, אנחנו נרצה להגדיל את הצריכה שלו בזמן החיטוב על חשבון דברים אחרים. (3 גרם לקילו הוא היא כמות לגמרי לא מופרכת בזמן חיטוב)
בגלל שנרצה להגיע לכמות חלבון גבוהה בזמן החיטוב, ייתכן ונרצה להוסיף תוסף חלבון כדי להגיע לערכים האלו.

אותן המלצות לאבקת חלבון בחלק של העליה במסה תקפות גם פה.
גלו מהי כמות החלבון היומית שאליה אתם צריכים להגיע, גלו לכמה חלבון אתם מגיעים ממזון,
ולאחר מכן הוסיפו את ההפרש בתוסף.

המנה הראשונה שנוסיף, תהיה אחרי אימון. שאר המנות (אם צריך) יגיעו בין הארוחות.

ועכשיו, לתוספים שבאמת ממריצים חילוף חומרים!

למפתחי גוף ברמה גבוהה, וכאלה שעושים את הכל, יש אמצעים מאוד מאוד טובים וחזקים, כדי להמשיך ולשרוף שומן גם על תזונה דלה מאוד.
בנוסף, אותם אמצעים פרמקולוגיים גם עוזרים לשמור על מסת שריר בתנאים קשים.
החומרים האלה גם ממריצים מאוד ונותנים המון אנרגיה, ובנוסף הם מדכאים רעב.

כמובן שעם כל הטוב הזה מגיעות גם השלכות נוספות ותופעות לוואי פחות נעימות.

אבל מה עושה מישהו שרוצה לקבל את הדחיפה הנוספת הזו מבלי להסתכן בצורה כזו, או להשיג תרופות מרשם אסורות?

עד לפני שנה ומשהו, היה עוד ניתן להשיג תוספים שמכילים אפדרה, שהיא הנגזרת הצמחית של התרופה EPHEDRINE HCL שמאוד יעילה למטרות האלה.
(הערה: בארץ מעולם לא היה ניתן לקנות את התוספים הנ"ל בחנויות, אבל מי שטיפה בירר יכל למצוא מקומות להזמין מהם).

כמובן שתוסף האפדרה לא היה שווה בעוצמתו לתרופה, אבל רוב המשתמשים דיווחו על תוצאות לא רעות בכלל ממנו.

עם שינוי כמה חוקים בארצות הברית, נעלמו כמעט לגמרי תוספים המכילים אפדרה, המשימה למצוא תוסף שימריץ את חילוף החומרים, הפכה להרבה יותר קשה!

חברות התוספים נאלצו לבנות נוסחאות חדשות, ולחפש מקורות אחרים למטרה הזו.

רוב המוצרים שיוצרו לאחר האיסור על אפדרה לא שווים יותר מדי, אבל יש כמה שבלטו לטובה, והחלק הזה יוקדש להם.

לפני שנתקדם, כמה הבהרות לגבי השימוש בתוספים האלה, ומתי להכניס אותם לתכנית התוספים:

1. הרבה מהתוספים בחלק הזה, למרות שמגיעים ממקורות צמחיים, הם ממריצים לכל דבר.
וכמו כל חומר ממריץ הם יכולים לגרום למגוון תופעות. עליה בקצב הלב, עליה בהזעה, עליה קטנה בלחץ הדם.
התוספים שאכתוב עליהם כאן, נבדקו ולא הראו עליה משמעותית או מסוכנת בתופעות האלה, אך צריך לזכור שיש הבדל בין אנשים שונים ויש כאלה שיותר רגישים לחומרים ממריצים.
(כותב הספר ביניהם...)
אני ממליץ תמיד להתחיל עם מנות קטנות ולהעלות בהדרגה לכמות המומלצת.

בנוסף, תוספים אלה יכולים להפריע או להגביר השפעה של תרופות אחרות! מומלץ להתייעץ עם רופא אם אתם סובלים ממחלות כרוניות או נוטלים כדורים באופן קבוע ומעוניינים להתחיל לקחת אחד מהתוספים האלה.

2.הרבה ספורטאים עושים טעות קשה. הם מתחילים להשתמש בתוספים האלה עם תחילת החיטוב! זה רעיון גרוע.
לתוספים האלה יש מספר שבועות שבהם הם מראים תוצאות ולאחר מכן הגוף מתרגל אליהם.
ונכון שיש דרכים להתגבר על זה, אבל עדיין זמן ההשפעה שלהם מצומצם, ולכן מומלץ לשמור עליהם לשלבים האחרונים של תהליך החיטוב.
אתם לא רוצים להגיע למצב שאתם תקועים באחוז שומן יחסית גבוה, וכבר ניצלתם את כל שורפי השומן שקיימים!

ככלל: עד ל 12% שומן, מומלץ להגיע ללא שימוש בתוספים אלה. למי שירצה להגיע לפחות מכך, מומלץ להוסיף אותם.

YOHIMBINE HCL

התוסף הזה הוא בעצם תמצית מרוכזת של צמח שגדל בעיקר באפריקה.

הוא מאוד ממריץ! יש לו השפעה חזקה מאוד גם על האנרגיה וגם על קצב שריפת הקלוריות שלנו.
לגברים, הוא גם עוזר במקומות אחרים...
בנוסף, הוא גם מדכא תיאבון.
בהחלט תוסף מרשים, אך חשוב לציין שלחלק מהאנשים יש בעיה עם המרץ שהוא נותן, וזה עלול להיות יותר מדי בשבילם. בנוסף אנשים עם הפרעות חרדה עלולים לחוות עליה בתסמינים ולהם התוסף אינו מומלץ.

הוא אחד התוספים הלא תרופתיים הכי נחקרים שיש למטרות חיטוב והרזיה, ובכל מחקר כזה, ראו באופן מובהק שיש לו השפעה חיובית.

איך לקחת את התוסף?

מנה מומלצת של התוסף היא 0.2 מ"ג לכל ק"ג של משקל גוף.
כלומר בערך 18 מ"ג למנה למשקל גוף של 90 ק"ג.

מומלת לחלק את הצריכה של התוסף במהלך היום וניתן להגיע עד ל-3 מנות ביום.

כמה דברים חשובים שתרצו לדעת לפני השימוש:

*התחילו עם חצי מהכמות המומלצת ומנה אחת ביום. עלו בהדרגה בכמות המנות עד ל3-2 ורק אז העלו את הכמות בכל מנה. התחילו ממנה בבוקר על בטן ריקה. בהדרגה הוסיפו את שאר המנות.
ושוב, עלו במינון רק כשאתם כבר יודעים איך הגוף מגיב לתוסף!

*אל תקחו את התוסף עם עוד ממריץ אחר בשלב הראשון.
גם במקרה הזה, נרצה לגלות איך הגוף מגיב לכל תוסף בנפרד ולא לערבב ישר על ההתחלה.

*לקיחת מנה בלילה עלולה לגרום לנדודי שינה.
אני יודע שאצלי אישית, וגם אצל מתאמנים נוספים, לקיחב של כל תוסף ממריץ לאחר שעות אחר הצהריים הובילה לקשיים בהרדמות.

*כאשר יש לכם אינסולין בדם, כמעט ולא תהיה השפעה לתוסף, ולכן קחו אותו על בטן ריקה.
ניתן לנסות לקחת את התוסף לאחר ארוחה שמכילה רק חלבון ושומן, או מעט לפניה.

*הערה חשובה: ברוב התוספים לא מציוינת הכמות של התוסף והוא חלק מתערובת.
כלומר יכול להיות שאין מספיק חומר פעיל בתוסף שלכם או, ולפעמים זה לא פחות גרוע, יש מינון גבוה מדי.
חפשו תוסף שמכיל רק את התוסף הזה או כזה שמציין במפורש את הכמות.
(גם אז יכולים להיות אי דיוקים, אז ודאו שאתם בוחרים את התוסף מחברה ותיקה ואמינה)

*שילוב של התוסף עם קפאין יכול להיות יעיל מאוד. אספרסו יהיה מצוין עם כל מנה שאתם לוקחים.

*חפשו תוסף עם תמצית YOHIMBINE HCL ולא YOHIMBE שהוא פשוט הצמח עצמו.

*חשוב לציין, ההמלצות לכמותת התוסף מדברים על צריכה לפי משקל גוף.
במהלך החיטוב, משקל הגוף יירד.
אין צורך להוריד את המינון לפי המשקל החדש. השארו עם אותו מינון שהגעתם אליו בהתחלה.

*יש עדויות לכך ש YOHIMBINE מעודד שריפת שומנים באיזורים שבד"כ עקשנים יותר,
כמו הבטן.

*הגוף מתרגל מאוד מהר לתוסף הזה, ומפתח מעין עמידות. בד"כ לאחר 6 שבועות של שימוש
קבוע, נתחיל להרגיש שהשיפור שוירידת השומן שחווינו מהתוסף נעצרים.

SYNPHERINE

עוד תוסף שממריץ בצורה טובה את חילוף החומרים שלנו.
התוסף נוצר מתמצית של חומר שנמצא בחלק מהקליפות של פירות ההדר.
החומר הזה מזכיר בצורתו הכימית את האפדרין שדיברנו עליו בפתיחת החלק על המרצת חילוף החומרים, אך הוא פחות חזק ממנו.
ועדיין, הוא נותן הגברה טובה לקצב חילוף החומרים שלנו.

במחקרים שבוצעו עם התוסף הזה, למטרת שריפת שומן, הודגמה עליה של קצב שריפת קלוריות הגבוה בעד 65 קלוריות לשעה בשימוש בתוסף. לא רע! אם נחשב את זה יום שלם נקבל עליה של מעל ל 1500 קלוריות ביום!
(חשוב לציין שהעליה הזו הודגמה עם מינון גבוה יחסית שלא הייתי ממליץ לקחת)

בנוסף, גם במינון הגבוה הזה לא נצפו תופעות לוואי חמורות כמו עליה בלחץ דם וכו'.

אז איך לקחת את התוסף?

ברוב המחקרים שבדקו את התוסף, וגם מניסיוני האישי, מומלץ לקחת 10-20 מ"ג בכל מנה עד 3 פעמים ביום.

כמה דברים חשובים שכדאי לדעת לפני השימוש:

*התחילו עם מנה של 10 מ"ג, ומנה אחת ביום. עלו בהדרגה בכמות המנות עד ל3-2 ורק אז העלו את הכמות בכל מנה. התחילו ממנה בבוקר על בטן ריקה. בהדרגה הוסיפו את שאר המנות. ושוב, עלו במינון רק כשאתם כבר יודעים איך הגוף מגיב לתוסף!

*אל תקחו את התוסף עם עוד ממריץ אחר בשלב הראשון.
גם במקרה הזה, נרצה לגלות איך הגוף מגיב לכל תוסף בנפרד ולא לערבב ישר על ההתחלה.

*לקיחת מנה בלילה עלולה לגרום לנדודי שינה.
אני יודע שאצלי אישית, וגם אצל מתאמנים נוספים, לקיחב של כל תוסף ממריץ לאחר שעות אחר הצהריים הובילה לקשיים בהרדמות.

*כאשר יש לכם אינסולין בדם, כמעט ולא תהיה השפעה לתוסף, ולכן קחו אותו על בטן ריקה.
ניתן לנסות לקחת את התוסף לפני ארוחה שמכילה רק חלבון ושומן, או מעט לפניה.
במקרה שהארוחה מכילה פחמימות, חכו לפחות 30 דק' מלקיחת התוסף עד האוכל.

*הערה חשובה:
כמעט ולא ניתן למצוא תוסף שמכיל רק SYNPHERINE. לכן נאלץ להתפשר על תוסף שמשלב כמה חומרים.
ברוב התוספים לא מציינת הכמות של התוסף והוא חלק מתערובת.
ודאו שבתוסף שבחרתם מציינת במפורש הכמות שהוא מכיל!
גם בתוסף הזה, כמו ב YOHIMBINE כדאי להיות כמה שיותר מדוייקים עם המנה.

*שילוב של התוסף עם קפאין יכול להיות יעיל מאוד. אספרסו יהיה מצוין עם כל מנה שאתם לוקחים.

*גם בתוסף הזה, בד"כ לאחר 6-7 שבועות נרגיש שהגוף כבר התרגל אליו וההשפעה תרד.

הערה: התוסף הזה יכול לעבוד בצורה קצת שונה מה YOHIMBINE, שדיברנו עליו קודם.
בנוסף, כמו שכבר אמרנו, לכל אחד מהתוספים הגוף מתרגל לאחר 6 שבועות בערך.
מה שמומלץ לעשות עם אנחנו מתכננים חיטוב ארוך, הוא לקחת אחד מהם למשך 3-4 שבועות,
ואז לעבור לשני למשך 3-4 שבועות.

השיטה הזו תתן לנו אופציה להמשיך ולהנות מההשפעה של התוספים לאורך זמן.

יש מקום במקריפ מסויימים לשקול שילוב של שני התוספים ביחד, אבל זאת אופציה שאני ממליץ
עליה רק לקראת סוף החחיטוב, ורק כשאחוזי השומן ממש נמוכים.

l-tyrosine

TYROSINE היא חומצת אמינו לא הכרחית. אבל תתנו לזה להטעות אתכם. היא יכולה לעזור מאוד.

אם שני התוספים הקודמים עובדים להמרצת חילוף החומרים על ידי בפעלה של רצפטורים של אקרנלין ויוצרים תחושה של מרץ ואנרגיה, התוסף הזה עובד טיפה אחרת.

הוא גם ממריץ כמו השניים האחרים (אמנם חלש יותר), אבל הוא עושה עוד המון דברים אחרים שתורמים לנו בתהליך החיטוב:

*הוא מוריד את התאבון

*הוא יכול להרגיע בתקופות של לחץ (מה שיכול לקרות כשהחיטוב מתקדם)

*הוא עוזר לתפקוד בלוטת התריס, שהיא אחד מהגורמים העיקריים להלאת קצב חילוף החומרים.

אז איך לוקחים את התוסף:

המנה המומלצת של TYROSINE היא 750-1500 מ"ג.
מומלץ להתחיל ממנה אחת ביום, בשילוב עם אחד מהתוספים האחרים, ובהדרגה להוסיף עוד מנות.

גם פה, מומלץ לקחת על בטן ריקה.

כמה מילים על אינסולין בהקשר לחיטוב

אינסולין הוא אחד ההורמונים הכי חזקים בהקשר של בניית שרירים. התפקיד העיקרי שלו הוא להכניס חומרי מזון (לא רק סוכרים אגב) לתוך התאים שלנו. יש לו תפקיד חשוב בכל מה שקשור לבניית מסת שריר וכל מה שקשור לשימור אותה מסה בזמן חיטוב.

אבל,
אינסולין הוא גם מה שדוחף חומרים לתוך תאי השומן, והוא גם ההורמון העיקרי שאחראי על צבירת שומן, והוא גם ההורמון העיקרי שמסמן לגוף לצאת ממצב של שריפת שומן.

כלומר שליטה באינסולין הוא אחד המפתחות הכי חשובים לחיטוב מוצלח!

אז איך עושים את זה בזמן חיטוב?

הדרך הברורה ביותר, היא פשוט על ידי צמצום החשיפה אליו. הורדת כמות הפחמימות בזמן חיטוב, היא הכרחית להפחתת כמות האינסולין שמסתובב לנו במערכת ועקב כך לשריפת שומן.

בנוסף, אנחנו רוצים לוודא שתאי השריר שלנו יהיו סופר רגישים לאינסולין. כלומר שאם כבר מסתובב לנו אינסולין במחזור הדם שמחפש להזרים חומרים לתוך התאים, השרירים יהיו מאוד רגישים אליו וישאבו כל מה שנמצא שם לתוכם, ולא יתנו לאינסולין להעביר אותם לתאי השומן ולתרום להגדלתם.

יש המון תרופות שמטפלות בסכרת שיודעות לעשות את זה בצורה מצויינת, אבל אנחנו נתעסק בתוספים חוקיים במסגרת הספר.

כמובן שצמצום החשיפה לפחמימות ברמה התזונתית עושה את זה, אבל גם כאן יש לנו אמצעים נוספים לעשות את זה.

הסוד?

קינמון!

בקינמון קיימים מספר חומרים שעוזרים לגוף להתמודד עם אינסולין ופחמימות, ואפילו יכולים לעזור במקרים של סכרת!

איך לקחת?

מומלץ להוסיף גרם קינמון, או להשתמש בתוסף שמכיל תמצית, עם ארוחות שמכילות פחמימות.
ניתן להגיע עד 4 גרם קינמון ביום.

תוספים לכח

תוספים לשיפור כח

אם קראתם כבר את החלקים הקודמים, אתם בטח הבנתם שאני אוהב לפשט מאוד את הדברים.
עכשיו, אני חייב להודות, כח זאת התשוקה האמיתי שלי!
אלה האימונים שאני אוהב, שהכי מאתגרים אותי, ולמרות שאני חושב שאני ממש לא נולדתי לתחום הזה, ראיתי ממנו את ההישגים הכי גדולים שלי.

אז אם אני מסתכל היום על כל מה שלמדתי לכל אורך השנים שלי בתחום, ושואל את עצמי מה בעצם הכי חשוב כשרוצים להתחזק, אני יודע שוודאות שיש שני דברים שהם הכי חשובים כשרוצים להיות חזקים:

1.מסת השריר
2.מערכת עצבית מוכנה ו"דלוקה".

עלייה במסת שריר

הקשר בין עליה במסת שריר לכח אמור להיות די ברור.
סיבי השריר, שמתכווצים, הם בעצם הגורם שמזיז את השלד שלנו, וככל שיש יותר מסת שריר שמתכווצת, אנחנו נוכל להזיז יותר משקל ממקום למקום ולייצר יותר כח.

לא נקדיש יותר מדי בחלק הזה של הספר לעניין מסת השריר, כי ההמלצות שלי מבחינת תוספים, יהיו זהות לחלק שפתח את הספר.
בין האימונים שלכם מיועדים לכח, ובין אם אתם רוצים רק לבנות שרירים, אותם התוספים וההנחיות תקפים.

אתם תרצו להיות בפלוס קלורי(מלבד מקרים בהם אתם על הגבול של קטגוריית משקל מסויימת)
אתם תצטרכו לוודא שאתם מקבלים מספיק חלבון.

ואתם יכולים להעזר בתוספים כמו קריאטין ובטא אלאנין לשיפור היכולת שלכם לעבוד וכדי לקבל עוד כמה ק"ג על המוט.

לכן,
פשוט עקבו אחר ההמלצות לתוספים לבניית מסת שריר אם ברצונכם להתחזק.

המערכת העצבית

אם הסברתי קודם, שככל שיש יותר מסת שריר ויותר מסה שמתכווצת, ניתן להזיז יותר משקל,
אז יש עוד נתונים שמתווספים למשוואה!

והנתונים האלה הם, כמה חזק מתכווצים השרירים, וכמה אחוזים מכל הסיבים מתכווצים.

אני לא אכנס לאיך בדיוק עובד הנושא של כיווץ סיבי השריר, אבל הגורם שאחראי על כמה חזק
מתכווץ השריר, כמה מהר זה קורה, וכמה ואילו סיבים יתכווצו,
הוא המערכת העצבית שלנו!

המערכת העצבית היא משהו מאוד מורכב ומתחיל במח שלנו, עוברת דרך חוט השדרה ומגיעה עד לכל איבר!
(כולל השרירים כמובן)

אם ברצוננו להזיז מקסימום משקל, אנחנו רוצים לוודא שאנחנו בפוקוס וריכוז מושלמים, והשמערכת
העצבית שלנו נכנסת למצב שבו היא רעננה ודרוכה כדי להתפרץ בכל רגע?

אז איזה תוספים עוזרים לזה?

אותם תוספים ממריצים, שדיברנו עליהם בחלר על החיטוב עובדים בצורה מושלמת גם למטרה הזו!

TYROSINE,SYNPHERINE,YOHIMBINE, בשילוב עם קפאין, עוזרים מאוד כדי להכנס
למצב אידיאלי לאימון כח!
כמובן שאנחנו ניקח אותם בצורה קצת שונה ממה שלקחנו אותם בתקופת החיטוב, ונרכז את כל המינון
ללפני האימון! (כ-30 עד 45 דקות לפני האימון)

איך מתחילים?

התחילו עם קפאין בלבד! בהדרגה טפסו עד 300-200 מג קפאין לפני אימון.
הוסיפו את אחד מהחומרים וקחו חצי מהמנה המומלצת בחלק על החיטוב(לא המנה היומית אלא מנה בודדת)
בהדרגה ניתן להוסיף את השאר!

*הערה:
רוב התוספים לפני אימון (PREWORKOUTS) מגיעים עם לפחות 2 מהחומרים הנ"ל. הקפידו להתחיל
ממנה קטנה ולבנות בהדרגה. כמובן, אל תוסיפו עוד קפאין ממקור חיצוני, הוא קיים כבר בתוסף.

תוספים לריכוז ופוקוס:

לא מספיק רק להיות נמרצים אם רוצים כמה שיותר כח. במהלך השנים שלי כמאמן וכספורטאי תחרותי, גיליתי שכדי לשבור שיאים ברמה הזאת, חייבים להיכנס למצב של ריכוז מושלם.

ריכוז כל כך חזק, שבאותה שניה שבה אתם נכנסים לסט או הניסיון התחרותי, זה הדבר היחידי שנמצא לכם בראש.

זה לא דבר שפשוט לעשות....

יש תוספים שיכולים לעשות גם את זה!

הבולטים שבהם:

VINPOCETINE

חומר ממקור צמחי שתורם מאוד לריכוז.
הוא משפר פוקוס, משפר את הזיכרון ועשה מחשב מאוד צלולה.
איך לקחת?
להתחיל מ10 מ"ג לפני האימון ובהדרגה לעלות עד 30 מ"ג.
לקחת עם ארוחה לפני אימון.

(נמצא כבר בחלק מהתוספים לפני אימון)

HUPERZINE-A

עוד חומר שתורם מאוד לריכוז וגם בא ממקור צמחי.
גם משפר פוקוס.
לקחת 150-200 מ"ג לפני אימון.

*הערה:
גם תוספים אלה מופיעים בהרבה מהתוספים של לפני אימון בתערובת מסויימת.

למה אפשר לצפות בעתיד?

בכל מה שקשור לכח, העתיד טמון לפי דעתי במערכת העצבית, ובהתאוששות שלה.
בד"כ הגורם המגביל באימונים לכח הוא עייפות עצבית, שמכריחה ספורטאים מתקדמים לרווח מאוד את הזמן בין אימונים כבדים, וגם לשמור על תקופות אימונים סופר כבדות מאוד קצרות.
שלא כמו, המערכת השרירית והסיבים, יש מעט מאוד שאפשר לעשות כדי להגדיל משמעותית את היכולת להתאושש מעייפות עצבית.

ולכן לדעתי עתיד התוספים לשיפור הכח טמון בדברים שיאפשרו לנו להתאושש מאוד מהר בין אימונים כבדים, כדי שנוכל לבצע יותר כאלה ללא חשש מאימון יתר.

לצערי, לא ידוע לי על משהו שכזה או על חברות שאפילו מנסות.

אבל ללא ספק אם מישהו רוצה לייצר תוספים שישפיעו משמעותית על היכולת להתחזק, לשם צריך לכוון.

נספח א:
פציעות

כמו שכבר הבהרנו בהתחלה, הספר נכתב עבור מתאמנים שרוצים לקחת את התוצאות שלהם מאימונים לרמה הכי גבוהה שאפשר.
בין אם זה להתחרות בספורט, לפתח גוף, להיות הכי חזקים שאפשר או להתחטב.

אני אומר לכם מנסיון, גם שלי כמתאמן ומתחרה, וגם כמאמן שראה המון ספורטאים אחרים, אותה הגישה שגורמת ללכת הכי רחוק שאפשר, ולהיות הכי טובים שאנחנו יכולים, היא גם זו שהופכת את ההתמודדות עם פציעות למשהו בלתי נמנע לאורך זמן.

אני אומר את זה הכי ברור שאפשר, פציעות הן חלק בלתי נפרד מהתחום הזה, וצריך להכיר בזה ולהיות מוכנים.

כמובן, זה לא אומר שצריך ללכת עם הראש בקיר, ויש צורך בתכנית אימונים מתאימה, תזונה נכונה שתבטיח שאתם מקבלים כל מה שצריך, ללמוד טכניקה מושלמת בכל תרגיל ומספיק מנוחה.
כל אלה יצמצמו את הסיכון למינימום.

אבל, נגיד ועשיתם את כל זה, ועדיין, דחפתם מאוד חזק ונפצעתם.

זאת יכולה להיות דלקת מעצבנת שלא עוזבת, זאת יכולה להיות מתיחה לשריר, או אפילו קרע קטן.

מעבר למנוחה, תכנית אימונים שמיועדת להתאוששות, פיזיוטרפיה ותיקון הליקויים שהביאו למצב הזה, יש מקום גם לתוספי תזונה שיעזרו לנו להתאושש.

התוספים יטפלו בעיקר בנושא הדלקתיות, ותפקידם להפחית אותה לרמה מינימלית כדי שתהליך התיקון יתחיל כמה שיותר מהר ונוכל לחזרו לאימונים קלים לפחות.

התוספים העיקריים שישרתו אותנו הם שני תוספים שכבר הופיעו בחלק אחר:

<u>אומגה 3</u>

כמו שכבר ציינו בהתחלה, אומגה 3 הוא חומר נוגד דלקת מאוד חזק. בכל מקרה של דלקת, נרצה להעלות את כמות התוסף שאנחנו צורכים.
יש להעלות את הצריכה לפי 2 או 3 מהכמות הרגילה לתקופה שבה הדלקת פעילה.

<u>כורכום</u>

גם כאן תוסף עם פוטנציאל לעשות פלאים בכל מה שקשור לדלקות. המון מחקרים הראו את היעילות שלו בדלקות מפרקים, ויש לשים עליו דגש ולהעלות במעט את הכמות שלו בשעת פציעה.

שני תוספים נוספים שעוזרים בשעת פציעה:

ויטמין C
יש להגדיל את הצריכה שלו ל3-2 גרם ביום בעת פציעות כגון מתיחות וכו'
הוא עוזר בייצור הקולגן, שמהווה את רקמת החיבור הראשונה שנוצרת לאחר מתיחה או קרע.

Cissus quadrangularis

תמצית צמחית שמראה יעילות טובה בבעיות שקשורות למפרקים וגם עצמות.
בנוסף מצליחה גם טיפה להקל על כאב.

אם מצאתם תמצית טובה ומרוכזת (2.5%) קחו 300-600 מ"ג ביום.
לא לקחת לפני אימון!
התוסף טיפה מרגיע ומרפה שרירים ולכן זה לא יהיה זמן טוב...

נספח ב: שינה

שינה היא אחד הגורמים הכי חשובים להצלחה באימונים ולהשגת המטרות.
היא הזמן בו הגוף מתאושש, והתאוששות טובה יותר, אומרת שניתן לבצע יותר עבודה!
יותר עבודה+יותר התאוששות שווה בהכרח יותר תוצאות!

לאורך השנים, ועם כל המתאמנים שראיתי, שמתי לב שלא מדובר דווקא בכמות השינה שאנחנו מצליחים להשיג, אלא באיכות השינה.
כולם ודאי מכירים את התקופות האלה, במיוחד הצעירים שבינינו, שיש לנו המון זמן לישון. ושינה של 9,10 ואפילו 12 שעות היא עניין שבשגרה. הרבה פעמים דווקא בתקופות האלה , אנחנו יותר עייפים ועם פחות מרץ להתאמן.

איך זה יכול להיות?
איכות השינה נפגעת! אנחנו ישנים בשעות לא מתאימות, ועושים עוד כל מיני דברים שמונעים מאיתנו לקבל שינה טובה, גם אמישנו הרבה.

מצד שני,
אתם ודאי מכירים את הלילות האלה, שבהם היו לכם רק 5 שעות לישון, הנחתם את הראש, לא שמתם לב, עברו 5 שעות, אתם לא יודעים איפה אתם אבל תוך כמה דקות אתם מלאי מרץ, ומרגישים שנחתם מצוין.

המפתח הוא איכות הינה שלנו!

יש היום תוספים מצויינים שיכולים לעזור לנו לקבל שינה טובה:

מלטונין
התלבטתי אם להכניס אותו לספר, משום שבארץ, מאיזושהי סיבה הוא נחשב לתרופה ולא לתוסף.
ועדיין, הוא זמין מאוד בהזמנות דרך האינטרנט ואלפי אנשים בארץ משתמשים בו בהצלחה.
לא מדובר רק במתאמנים, גם טייסים,דיילים,עובדי משמרות שצריכים לעשות סדר בשעות השינה שלהם נעזרים בו מאוד.

מדובר בעצם בהורמון שהגוף יודע לייצר לבד.
הייצור שלו הוא חלק בשרשרת שמתחילה כבר בבוקר עם חשיפה לאור.
מכל מיני סיבות, בחיים המודרנים, השרשרת הזאת משתבשת. מלטונין עוזר מאוד, ומסייע גם בהרדמות מהירה, וגם בשינה יותר עמוקה.
הוא בטוח לחלוטין ולא נצפו תופעות לוואי.
מעבר לאיכויות שלו בכל מה שקשור לשינה, הוא מסתמן כנוגד חמצון חזק ומסייע לבריאות כללית.

איך לקחת?
3-5 מ"ג לפני השינה. יש המון סוגים של התוסף חפשו אחד עם שחרור מושהה, כי בתוסף הרגיל לפעמים נכנס ויוצא מהר מדי, מה שגורם ליקיצה מוקדמת.

l-theanine

עוד תוסף מצוין מתמצית צמחית.
לכשעצמו משרה תחושת רוגע. אבל הגדולה שלו, לפחות ממה ששמתי לב, הוא בשילוב עם תוסף אחר.
שילוב שלו עם מלטונין עובד מצוין לפני השינה.
הרבה יותר טוב מכל אחד מהם בנפרד.

לשינה טובה, קחו 100-200 מ"ג ביחד עם מלטונין.

עוד דברים ששווה לשקול:
מספיק מגנזיום

אם קראתם עד לפה אתם כבר יודעים שמגנזיום הוא תוסף חובה בעיניי!
הקפידו לקחת 400 מ"ג בארוחה האחרונה כדי להבטיח שינה טובה.

מה לא עובד?

יש עוד המון תוספים שמיועדים לשיפוא השינה ולהקלה על ההרדמות.
בספר אני ממליץ על רק על מה שראיתי שעובד, למרות שניסיתי הרבה יותר ממה שרשום.
עוד תוספים פופולריים שמיועדים לשינה שלא ראיתי מהם תוצאות:

צמח ולריאן
נמצא בהמון תוספים, גם בבתי המרקחת וברשתות בארץ.
לא ראיתי יותר מדי ממנו. לדעתי חבל על הכסף.

GABA
עוד תוסף שאמור לעבוד טוב לפני השינה. שוב למרות הכתבות והעדויות, לא ראיתי שיפור באיכות השינה,
וגם אחרים לא דיווחו לי על שינוי משמעותי.

נספח ג:
איך לדעת באיזו חברה לבחור?

אני באמת מאמין שבכל מה שקשור לתוספי מזון, ממש כמו בכל דבר אחר למען האמת, אנחנו צריכים להיות אובסיסיביים לגבי מה אנחנו מכניסים לגוף שלנו!
לצערי, מאוד קל היום לעקוף כל מיני נהלים ותקנים, והמון אנשים קונים מוצרים על סמך שיקולים שאמורים להיות שוליים, ובסוף לא מקבלים את התמורה שרצו.

בואו נודה בזה, רוב האנשים ירפרפו מעט בתווית, ואז יחפשו את המחיר הנמוך ביותר האפשרי.
במקרה הטוב, הם יוצאים אם תוסף שלא נותן להם תוצאות. המקרע הרע, יכול להיות נזק אמיתי!

לצערי נכנסים לארץ, או מיוצרים בארץ הרבה תוספים שפשוט לא עוברים ביקורת מבחינת התכולה שלהם.
דמיינו שהזמנתם חלבון מבודד לתקופת חיטוב, וקיבלתם תוסף מחלבון זול שמעורבב עם עמילן תירס כדי לחתוך עלויות.
זה אולי נשמע לכם דמיוני אבל אלו דברים שקורים בכל העולם.

אני אתן לכם עכשיו את החוקים שלי לקניית תוספים שיבטיחו שאתם מקבלים מוצר איכותי שמכיל את מה שהוא טוען.
(יכול להיות שיהיו מוצרים טובים שיפלו בגלל החוקים האלה, אבל עדיף להיות בטוח מאשר להצטער במקרים כאלה)

יש שני חוקים שאני בודק לגבי החברה שמייצרת את התוסף:

1. היא צריכה להיות חברה שמייצרת בעצמה! כלומר, יש לה מפעל והיא לא רק מניחה תוויות.
חברה עם מפעל מחוייבת לסטנדרטים מחמירים וחייבת לבדוק כל נגלה שהיא מייצרת.
חברה ללא מפעל יכולה להזמין איזה חומרי גלם שהיא רוצה(כדי להוזיל עלויות) ואז לרשום משהו אחר בתווית. (תתפלאו אבל אין על זה פיקוח)

2.לצערי בארץ גם אין פיקוח ולכן אני בוחר מוצרים שיובאו ביבוא רשמי. משרד הבריאות מחייב העברה של כל מוצר מכל מכולה שמגיעה לביקורת ולבדיקת מעבדה שלו.
זה מבטיח שמה שבתווית תואם את מה שבמוצר.

אני מאמין שעם הקווי ייסוד וההמלצות שבספר, ניתן להגיע לתוצאות מרשימות ולדחוף את הגוף לשיא.

עשו בחירות חכמות, החליטו במדויק מה אתם רוצים,

ולכו על זה!

יוסי קלמנוביץ