

KAMIL WOJCIECHOWSKI

ZEROPIJCA

MASA

WYDANIE I

INFORMACJE

E-BOOK ZEROPIJCA
MASA
JEST CAŁKOWICIE

DARMOWY

PROSZĘ JEDYNNIE O LIKE LUB
SUBSKRYPCJĘ NA:



ODWIEDŹ STRONĘ:

<http://zeropijcy.pl>

DZIĘKUJĘ 😊

PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy e-book chronią prawa autorskie.

Sprzedaż, kopiowanie i przedruk e-booka **ZEROPIJCA – MASA** bez zgody autora, Kamila Wojciechowskiego, zabronione.

Zdjęcia przedstawiające moją osobę zamieszczone w e-booku chronią prawa autorskie. Wykorzystywanie ich do celów komercyjnych i prywatnych bez zgody autora zabronione.

Część zdjęć w niniejszym e-booku wykorzystywanych jest zgodnie z zasadami portalu <https://unsplash.com/>

Autor: Kamil Wojciechowski,
zeropijcy.pl © Wszelkie prawa zastrzeżone

Podstawowe informacje

Kiedy można rozpocząć budowanie masy mięśniowej?

Masę mięśniową zaczynamy budować kiedy osiągniemy w naszym organizmie **niski poziom tkanki tłuszczowej** w zależności od naszego wieku. Szczegółowa tabela znajduje się w e-booku **DIETA**.

Dlaczego?

Tylko przy niskim poziomie tkanki tłuszczowej możemy zacząć budować „**CZYSTĄ MASĘ MIĘŚNIOWĄ**”. Dodatkowo jeśli przed budową masy mięśniowej przeprowadzimy odpowiednią redukcję, nasze mięśnie będą „**WYGŁODNIAŁE**”. Oznacza to, że możemy osiągnąć świetne efekty w budowaniu masy w krótkim czasie.

WAŻNE !!!

Nie zaczynaj budować masy mięśniowej jeśli Twój poziom tkanki tłuszczowej jest wysoki, dlaczego? **Zatłuszczony organizm dwa razy szybciej powiększa zatłuszczenie przy niewielkim przyroście masy mięśniowej.** Wizualnie rośniesz, jednak rośnie głównie masa tłuszczu, a nie masa mięśni. Za wszystkie powyższe procesy odpowiada **wrażliwość insulinowa.**

Po redukcji uzyskujemy tzw. **okno anaboliczne**. Dzięki oknu anabolicznemu mięśnie mają znacznie lepsze warunki do wzrostu ze względu na wysoką wrażliwość insulinową.

O ile podnosimy ilość spożywanych kalorii?

Tygodniowo dodajemy **100-150 kcal** do osiągnięcia zerowego bilansu kalorycznego. Wyliczenia bilansu robimy dla aktualnej wagi ciała.

W kolejnych tygodniach dodajemy kolejne **100-150 kcal**, aż do osiągnięcia poziomu **10-20 % powyżej zerowego bilansu kalorycznego**. Z taką nadwyżką kaloryczną zwiększamy wagę do osiągnięcia zamierzonego celu.

Zmiany muszą następować powoli i stopniowo. Organizm musi mieć czas na przeorganizowanie swojego funkcjonowania.

Zaleca się, aby po **max 14-16 tygodniach** przejść przynajmniej na tydzień na bilans zerowy lub zrobić krótką redukcję poprzedzoną bilansem zerowym.

Przy budowaniu masy możemy zacząć wspomagać się różnymi rodzajami odżywkami w celu optymalnej odbudowy i rozrostu mięśni, jednak w pierwszej kolejności należy stosować naturalne produkty.

Część suplementów diety może wywoływać niepożądane reakcje alergiczne, więc powinniśmy być ostrożni w trakcie ich stosowania.

DIETA

Modyfikacja diety redukcyjnej na dietę na masę może polegać głównie na zwiększeniu ilości spożywanego białka które jest niezbędne do budowanie mięśni, a jego niedobór może doprowadzić do ich zaniku.

Należy spożywać dziennie min. 2 g białka na kg masy ciała. Ważąc 80 kg musimy spożywać min 160 g białka dziennie.

Suplementy:

BCAA (BRANCHED CHAINED AMINO ACIDS) - aminokwasy rozgałęzione - kompozycja trzech egzogennych aminokwasów: leucyny, waliny oraz izoleucyny. BCAA są budulcem dla 35% masy mięśniowej, dlatego ich przyjmowanie ma kluczowy wpływ na utrzymanie i wzrost masy mięśniowej. Mają naturalne działanie anaboliczne. Z jednej strony wspomagają wytwarzanie białek, pobudzając budowę mięśni, a z drugiej przeciwdziałają ich degradacji.

Kreatyna - to suplement dla sportowców, którego stosowanie daje takie efekty jak szybszy przyrost masy mięśniowej, poprawa wydolności, większa odporność na zmęczenie. Kreatyna występuje naturalnie w organizmie człowieka, ale dla osób trenujących jej ilość jest zbyt mała, aby mieć istotny wpływ na osiągi sportowe. Dostarczana z zewnątrz pod postacią suplementów wykazuje silniejsze działanie anaboliczne, a także usprawnia procesy pozyskiwania energii niezbędnej do pracy mięśni.

Białko serwatkowe - to naturalny aminokwas biorący udział w budowie tkanek w ludzkim organizmie. Bez białka niemożliwa byłaby regeneracja i naprawa uszkodzonych tkanek oraz ich wzrost. Białko w przeważającej części dostarczane jest wraz z pożywieniem, część zaś produkowana jest przez sam organizm. Dostarczanie dodatkowych dawek wyselekcjonowanego białka przyspiesza proces odnowy i tworzenia się komórek i tkanek, w tym tkanki mięśniowej.

TRENING

Podstawowe zasady:

2 miesiące treningu i odżywiania na masę, 1 miesiąc treningu i odżywiania na redukcję. Jeśli będziemy mieli duży przyrost tkanki tłuszczowej podczas pierwszych 2 miesięcy treningu na masę, możemy w takim przypadku wydłużyć okres redukcji do 2 miesięcy. Dzięki przeplataniu „masy” z „redukcją” uzyskamy większą kontrolę nad zmianą naszej sylwetki i cały czas nasze ciało będzie prezentowało się dobrze.

Robimy maksymalnie 3 serie po maksymalnie 14 powtórzeń. W przeciwieństwie do redukcji przy treningu na masę, operujemy dużymi obciążeniami. **Na początek zalecane są 3 serie po 8 powtórzeń** i tak należy dobrać ciężar do naszych możliwości.

Obciążenie musi być na tyle duże, alby ledwo wykonywać ostatnie powtórzenie. Nie powinniśmy mieć siły na kolejne powtórzenie bez odpoczynku.

Progresja i budowa mięśni

Trening na masę polega na progresywnym dokładaniu obciążenia. Najczęściej zaleca się dokładanie **od 1kg do 2,5kg** obciążenia co tydzień. Można też spowalniać ruch lub dołożyć dodatkowe powtórzenia, ale nie więcej niż w sumie 14 na serię.

Jeśli nie będziemy mieli siły na zwiększenie obciążenia, należy kontynuować trening bez zmian, do czasu kiedy mięśnie będą w stanie podołać większemu wysiłkowi i ciężarom.

Duży ciężar powoduje napięcie tkanki mięśniowej, tworząc w ten sposób mikrouszkodzenia na poziomie włókien. Aby uniknąć ponownego urazu, rozpoczyna się reakcja nadkompensacji, mająca na celu naprawę uszkodzonych włókien mięśniowych. Mięsień tworzy wówczas nowe połączenia między włóknami i w ten sposób staje się większy i silniejszy, co pozwala mu wytrzymać kolejny trening.

Mięsień jedynie podczas odpoczynku odtwarza się, regeneruje i rozrasta. **Regeneracja jest więc równie ważna co sam trening!**

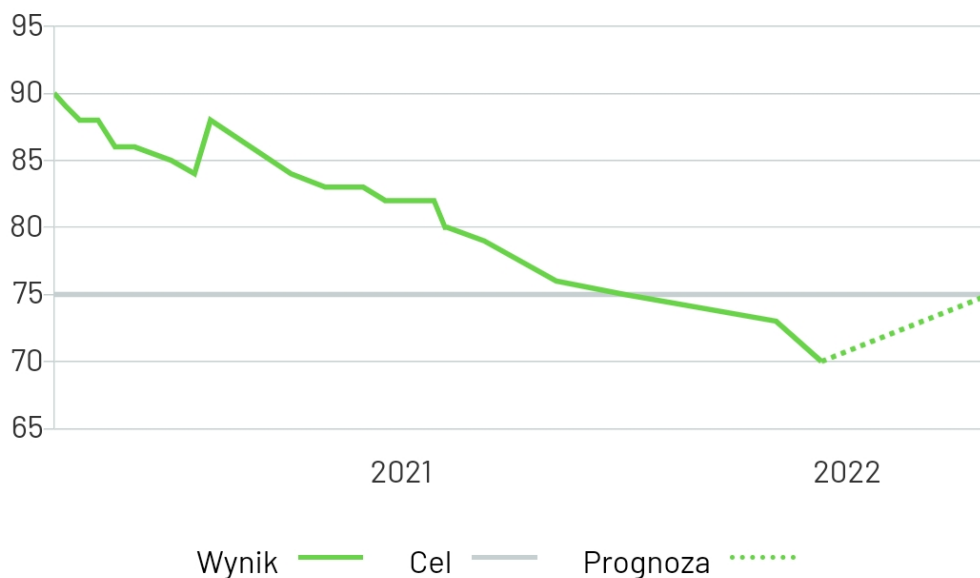
PO REDUKCJI



WAGA:
70 kg

TKANKA
TŁUSZCZOWA:
11 %

Zakończenie redukcji



Data	Pomiar (kg)	Zmiana (kg)
11 gru 2021	70.0	▼ 3.0
04 lis 2021	73.0	▼ 2.0
03 lip 2021	75.0	▼ 1.0
08 maj 2021	76.0	▼ 3.0
10 mar 2021	79.0	▼ 1.0
08 lut 2021	80.0	0.0
07 lut 2021	80.0	0.0

Zakończenie redukcji

Obwody ciała ▼

Od początku ▼

Obwody (cm)	Pierwszy	Ostatni	Zmiana
Szyja/kark	39.0	37.0	-2.0
Kl. piers.	108.0	98.0	-10.0
Ramię/biceps	36.0	32.0	-4.0
Talia	98.0	78.0	-20.0
Brzuch	103.0	83.0	-20.0
Biodra	100.0	89.0	-11.0
Udo	56.0	43.0	-13.0
Łydka	41.0	34.0	-7.0
Zawartość tłuszczu (%)	24.6	11.0	-13.6

WSKAŹNIK BMI

WZROST: **180 cm** WAGA: **70 kg**

21,6 BMI
Normalne

Informacje



Obsługiwane przez Mi Kalkulator

Modyfikacja treningu z redukcji na masę

Większość elementów treningu pozostawiamy bez zmian. Oczywiście do maksimum zwiększamy obciążenie zmniejszając ilość powtórzeń, a dodatkowo modyfikujemy trening na klatkę piersiową.

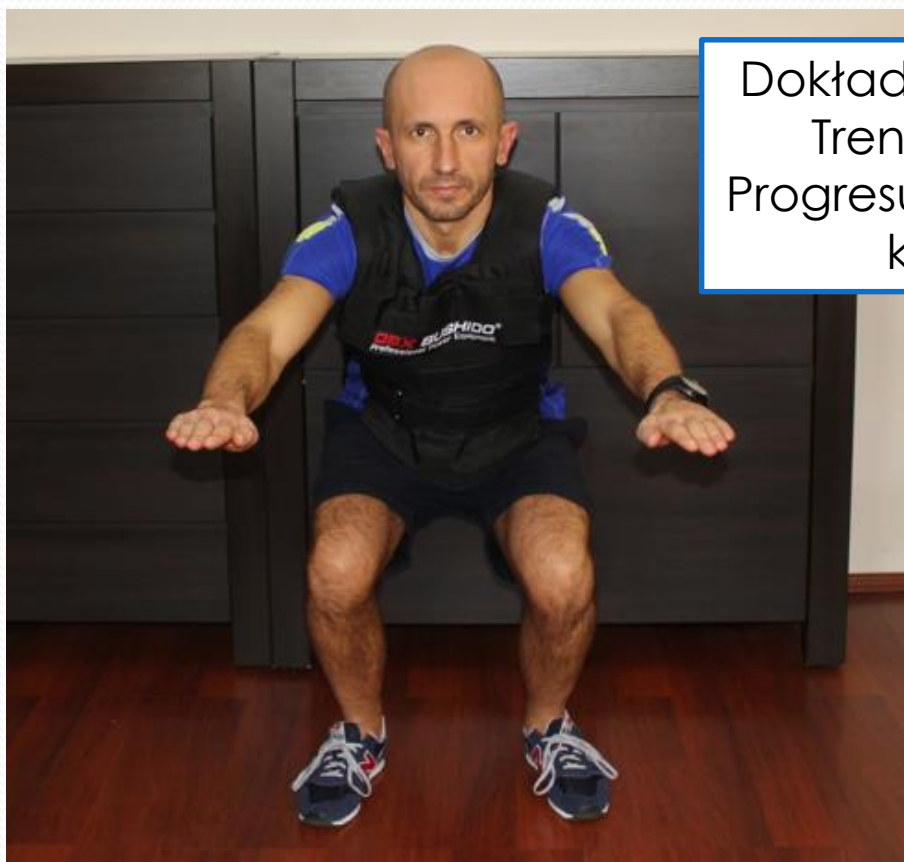
Wykonujemy pompki z podwyższeniem na podpórkach z kamizelką obciążeniową:





Kamizelka
obciążeniowa
Bushido 40 kg

Kamizelka umożliwia
proste progresowanie
ciężarem, dzięki
40 kieszeniom i 40
wkładom o wadze 1 kg.



Dokładamy przysiadu.
Trening na nogi.
Progresujemy ciężarem
kamizelki.

Kolejny element to PLANK, czyli popularna
deska na mięśnie brzucha. Progresujemy
dodając co tydzień lub dwa tygodnie
dodatkowe sekundy.





W celu poprawy naszego treningu na biceps warto zakupić dodatkowy gryf 120 cm. Dostępne są ich różne rodzaje, zarówno gryf prosty jak i łamany który ma za zadanie zmniejszyć obciążenie nadgarstków. Ja używałem zarówno gryfu łamanego jak i prostego.

Teoria: czas budowania masy

**OBLICZ TEMPO WZROSTU MASY MIĘŚN.:
0,3 X OBWÓD NADGARSTKA (W CALACH)
DO KWADRATU X 0,45**

PRZYKŁAD, NADGARSTEK OBW. 16 CM


$$0,3 \times (16 \times 16) \times 0,45 = 5,4 \text{ KG}$$

$$1 \text{ ROK} = 5,4 \text{ KG}$$

$$2 \text{ ROK} = 2,7 \text{ KG} + 5,4 \text{ KG} = 8,1 \text{ KG}$$

$$3 \text{ ROK} = 1,3 \text{ KG} + 8,1 \text{ KG} = 9,4 \text{ KG}$$

Teoria: czas budowania masy

W każdym kolejnym roku, budujemy o połowę mniej masy niż w roku poprzednim.

Wg teoretycznych założeń im większy jest obwód nadgarstka tym buduje się większą masę mięśniową, jednak wizualnie nie ma to już tak wielkiego znaczenia. Osoba z mniejszym obwodem nadgarstka, pomimo mniejszej masy mięśniowej może lepiej się prezentować eksponując swoją sylwetkę.

Niestety wg wzoru, czas na zbudowanie właściwej, umięśnionej sylwetki (ok. 10kg czystej masy mięśniowej) to 3 lata.

To realny czas w którym możemy cieszyć się mięśniami bez wspomagaczy.

W okresie całego naszego życia, przeznaczenie 3 lat na zbudowanie pięknej sylwetki nie wydaje się być wielkim poświęceniem.

Przebieg wchodzenia na masę

Moja redukcja została zakończona przy wadze **70 kg** i spożywanych **2300 kcal**.

Zapotrzebowanie

2300 kcal

Białka

115 g

20 %

Tłuszcze

64 g

25 %

Węgl.

316 g

55 %

Mój nowy cel ?

Wzrost wagi do **85 kg** przy jak największym przyroście masy mięśniowej i jak najniższym przyroście tkanki tłuszczowej.

Wstępne założenia:

1. Podniesienie ilości spożywanych kalorii o **150 kcal co tydzień** do nadwyżki kalorycznej wynoszącej **2750 kcal**
2. Zmiana zasad treningowych, **progresowanie ciężarem** od momentu osiągnięcia nadwyżki kalorycznej 2750 kcal
3. Spożywanie kreatyny oraz odżywki białkowej
4. Zwiększenie udziału białka w diecie do ok **2 g na kg masy ciała**, przy założeniu, że pojedynczy posiłek nie będzie zawierał więcej niż **40 g białka**.

Suplementy



OLIMP - CREATINE 1250 MEGA CAPS – 400 kapsułek
4 kapsułki dziennie tylko po treningu popijając dużą
ilością wody. 4 kapsułki – **20 kcal**



OLIMP - WHEY PROTEIN COMPLEX 100%

1 PORCJA – 37g – **150 kcal** (26 g białka)

Rozpuścić w 100-200ml wody, dostosowanie do smaku

1 do 3 porcji dziennie, rano, po treningu, wieczorem

Jeśli zaczynamy od 1 porcji to stosować po treningu, jeśli 2 to rano i po treningu.

W dni nie treningowe stosować w celu uzupełnienia białka.

Proces rozpocząłem w dniu **12.12.2022 r.** W pierwszym tygodniu dołożyłem porcję białka i kreatynę (170 kcal) co dało wzrost spożywanych kalorii z 2300 do 2470. W drugim tygodniu dołożyłem drugą porcję białka (150 kcal) co dało 2620 kcal. W trzecim tygodniu dołożyłem ryż 100 g (120 kcal) co dało **2740 kcal.**

Od dnia **27 grudnia** zacząłem trening na masę oraz byłem już na nadwyżce kalorycznej **2740 kcal**, niestety nie spowodowało to wzrostu wagi przez pierwsze dwa tygodnie. Waga stała na takim samym poziomie 70 kg. Zacząłem dokładać dodatkowe kalorie, aż do zaobserwowania wzrostu wagi.

Waga ruszyła dopiero przy 2900 kcal !!!

Od lutego przyjmowałem 2900 kcal dziennie, łącznie z weekendami co zaczęło powodować wzrost wagi ok. 0,5 kg tygodniowo. Niestety w marcu organizm znowu zaczął robić przestoje więc kolejny raz zwiększałem spożywane kalorie.

Zacząłem spożywać, aż 3200 kcal dziennie !!!


Jak widać moje założenia dotyczące zwiększenia wagi, mocno rozminęły się z rzeczywistością. Zakładałem, że będę tył przy **2750 kcal**, a w rzeczywistości musiałem spożywać, aż **3200 kcal** dla pożądanego efektu.

Zapotrzebowanie		2300 kcal
Białka	115 g	20 %
Tłuszcze	64 g	25 %
Węgl.	316 g	55 %

Różnica między dietą na redukcję, a dietą na masę mięśniową.

Zapotrzebowanie		3200 kcal
Białka	200 g	25 %
Tłuszcze	89 g	25 %
Węgl.	400 g	50 %

Dieta 3200 kcal

Śniadanie ^					
945 kcal	34.9	36.6	126.4	11.4	
Margaryna					×
3 × łyżeczka (15 g)					
107 kcal	0.0	12.0	0.1	0.0	
Szynka					×
3 × plaster (45 g)					
38 kcal	7.7	0.7	0.0	0.0	
Chleb żytni razowy					×
3 × kromka (105 g)					
240 kcal	6.6	1.8	53.8	4.5	
Czekolada gorzka					×
20 g					
112 kcal	1.3	6.9	11.3	1.1	
Masło orzechowe 100%					×
20 g					
118 kcal	4.8	10.0	4.3	0.3	
Jogurt naturalny					×
250 g					
150 kcal	10.8	5.0	15.5	1.6	
Ryż biały gotowany					×
150 g					
180 kcal	3.6	0.3	41.4	4.0	

II śniadanie ^

483 kcal 35.1 27.6 25.6 2.1



Orzechy włoskie

35 g

237 kcal 6.6 21.1 6.3 0.4



Jabłko

120 g

60 kcal 0.5 0.5 14.5 1.2



Serek wiejski wysokobiałkowy (Piątnica)

200 g

186 kcal 28.0 6.0 4.8 0.5



Lunch ^

128 kcal 2.0 0.5 31.8 2.7



Śliwki suszone

3 × sztuka (21 g)

56 kcal 0.7 0.3 14.5 1.2



Morele suszone

3 × sztuka (24 g)

72 kcal 1.3 0.3 17.3 1.5



Obiad



568 kcal

45.0

7.2

83.3

7.0



Makaron pełnoziarnisty

1 × porcja (100 g)

345 kcal

15.2

1.3

68.0

6.2



Warzywa na patelnię po polsku (Mrożna Kraina)

250 g

100 kcal

4.0

1.0

15.3

0.9



Pierś z kurczaka grilowana

100 g

123 kcal

25.8

4.9

0

0



Przekąska

504 kcal 41.9 6.1 68.6 6.4



Pomidor

2 × sztuka (260 g)

49 kcal 2.3 0.5 10.7 0.8



Ryż biały gotowany

150 g

180 kcal 3.6 0.3 41.4 4.0



Mleko UHT 1,5% z witaminami

1 × szklanka (250 ml)

118 kcal 8.3 3.8 12.5 1.3



Creatine 1250 Mega Caps 30

kaps. 1 Blistr (Olimp)

4 × porcja (4 g)

16 kcal 0 0 0 0



Whey Protein Complex 100%
(Olimp)

37 g

141 kcal 27.8 1.6 4.1 0.4



Kolacja



522 kcal

39.8

6.9

76.4

7.4

Banan

120 g

116 kcal

1.2

0.4

28.2

2.6



Jogurt naturalny

250 g

150 kcal

10.8

5.0

15.5

1.6



Whey Protein Complex 100%
(Olimp)

37 g

141 kcal

27.8

1.6

4.1

0.4



Miód pszczeni

3 × łyżeczka (36 g)

115 kcal

0.1

0

28.6

2.9



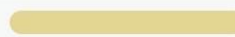
Kcal **3150**

/3200 kcal



Białka **198.7**

/200 g



Tł. **85**

/89 g



Węgl. **412.1**

/400 g

4 pierwsze miesiące



70 kg



74 kg

70 kg**74 kg**

Szyja/kark

37 cm

Brzuch

84 cm

Klatka piersiowa

99 cm

Biodra

89 cm

Ramię/biceps

32 cm

Udo

47 cm

Talia

78 cm

Łydka

35 cm

Zawartość tłuszczu

11 %

Uzupełnij pomiar dla szyja/kark oraz talia, aby poznać wynik lub wpisz samodzielnie

Szyja/kark

38 cm

Brzuch

85 cm

Klatka piersiowa

98 cm

Biodra

92 cm

Ramię/biceps

34 cm

Udo

49 cm

Talia

82 cm

Łydka

35 cm

Zawartość tłuszczu

13.7 %

Uzupełnij pomiar dla szyja/kark oraz talia, aby poznać wynik lub wpisz samodzielnie

Kluczowe zmiany:

- obwód talii zwiększył się o **4 cm**;
- obwód brzucha zwiększył się o **1 cm**;
- poziom tkanki tłuszczowej zwiększył się o **2,7 %**;
- obwód bicepsa zwiększył się o **2 cm**;
- brak wzrostu klatki piersiowej.

START



WAGA:
70 kg

TKANKA
TŁUSZCZOWA:
11 %

Ciężar kamizelki:
1 kg

4 MIESIĄC



WAGA:
74 kg

TKANKA
TŁUSZCZOWA:
13,7 %

Ciężar kamizelki:
12 kg

**Poprawa proporcji
klatki piersiowej**

PLAN

Ze względu na długi okres nadwyżki kalorycznej (**4 miesiące**), zdecydowałem przejść na jeden tydzień na **bilans 0**, dalej dwa tygodnie redukcji **-200 kcal**, następnie, tydzień na **bilansie 0** i w kolejnym tygodniu ponownie wejście na nadwyżkę kaloryczną.

Celem było zredukowanie ilość tkanki tłuszczowej oraz pobudzenie mięśni do rozrostu w momencie ponownego wejścia na nadwyżkę kaloryczną **3200 kcal**.

W miesiącu bez nadwyżki kalorycznej planowałem nie stosować progresji na ciężarze i zostawić go na stałym poziomie.

Kolejną analizę planowałem zrobić po kolejnych **4 miesiącach** treningu.

8 miesięcy



70 kg**80 kg**

Szyja/kark

37 cm

Brzuch

84 cm

Klatka piersiowa

99 cm

Biodra

89 cm

Ramię/biceps

32 cm

Udo

47 cm

Talia

78 cm

Łydka

35 cm

Zawartość tłuszczu

11 %

Uzupełnij pomiar dla szyja/kark oraz talia, aby poznać wynik lub wpisz samodzielnie

Szyja/kark

39 cm

Brzuch

89 cm

Klatka piersiowa

102 cm

Biodra

93 cm

Ramię/biceps

36 cm

Udo

50 cm

Talia

84 cm

Łydka

36 cm

Zawartość tłuszczu

14.5 %

Uzupełnij pomiar dla szyja/kark oraz talia, aby poznać wynik lub wpisz samodzielnie

Kluczowe zmiany:

- obwód talii zwiększył się o **6 cm**;
- obwód brzucha zwiększył się o **5 cm**;
- poziom tkanki tłuszczowej zwiększył się o **3,5 %**;
- obwód bicepsa zwiększył się o **4 cm**;
- obwód klatki piersiowej zwiększył się o **3 cm**.

START



WAGA:
70 kg

TKANKA
TŁUSZCZOWA:
11 %

Ciężar kamizelki:
1 kg

8 MIESIĄC



WAGA:
80 kg

TKANKA
TŁUSZCZOWA:
14,5 %

Ciężar kamizelki:
28 kg

**Wzrost obwodu
bicepsa o 2 cm
i klatki piersiowej
o 3 cm**

PLAN

Założyłem, że przez kolejne miesiące dalej będę progresował ciężarem kamizelki i zwiększał wagę ciała początkowo do **85 kg**, później do **90 kg**. Po tym etapie planowałem wykonać redukcję do **80 kg**. Ilość spożywanych kalorii pozostawiłem początkowo bez zmian na poziomie **3200**. Założyłem, że jeśli pojawią się zastoje we wzroście wagi, będę sukcesywnie podnosił kalorie o kolejne **200 kcal**.

Dopuszczałem możliwość wzrostu poziomu tkanki tłuszczowej do max **20-25 %**. Po osiągnięciu tego poziomu planowałem, że wykonam redukcję do poziomu poniżej **15 %**.

12 miesięcy



70 kg

Szyja/kark

37 cm

Brzuch

84 cm

Klatka piersiowa

99 cm

Biodra

89 cm

Ramię/biceps

32 cm

Udo

47 cm

Talia

78 cm

Łydka

35 cm

Zawartość tłuszczu

11 %

Uzupełnij pomiar dla szyja/kark oraz talia, aby poznać wynik lub wpisz samodzielnie

90 kg

Szyja/kark

39 cm

Brzuch

98 cm

Klatka piersiowa

108 cm

Biodra

98 cm

Ramię/biceps

38 cm

Udo

54 cm

Talia

93 cm

Łydka

38 cm

Zawartość tłuszczu

21.3 %

Uzupełnij pomiar dla szyja/kark oraz talia, aby poznać wynik lub wpisz samodzielnie

Kluczowe zmiany:

- obwód talii zwiększył się o **15 cm**;
- obwód brzucha zwiększył się o **14 cm**;
- poziom tkanki tłuszczowej zwiększył się o **10,3 %**;
- obwód bicepsa zwiększył się o **6 cm**;
- obwód klatki piersiowej zwiększył się o **9 cm**.

START



WAGA:
70 kg

TKANKA
TŁUSZCZOWA:
11 %

Ciężar kamizelki:
1 kg

12 MIESIĄC



WAGA:
90 kg

TKANKA
TŁUSZCZOWA:
21,3 %

Ciężar kamizelki:
40 kg

**Wzrost obwodu
bicepsa o 6 cm
i klatki piersiowej
o 9 cm**

PRZEMIANA



Zmiana
po 2 latach
treningu



PLAN

Przez kolejne miesiące, będę wykonywał redukcję. Planuję schodzić tygodniowo po **200kcal**, początkowo do wartości potrzebnej do utrzymania masy ciała **90kg**, czyli spożywając w moim przypadku **2700kcal**, obecnie **3400kcal**. Po osiągnięciu tego poziomu w następnym tygodniu, zmniejszę ilość spożywanych kalorii do poziomu **2400kcal**. Oznacza to deficyt kaloryczny na poziomie **300kcal**. Powinno zapewnić mi to spadek wagi na ok. **2kg** na miesiąc. Redukcję planuję zakończyć na poziomie **80 kg**, czyli ten proces zajmie mi ok. **5 miesięcy**. Liczę na spadek tkanki tłuszczowej do poziomu poniżej **15 %**.

**SPRAWNE CIAŁO TO RÓWNIŻ
SPRAWNY UMYSŁ, CELE KTÓRE
SOBIE POSTAWISZ STANĄ SIĘ REALNE,
A ZADOWOLENIE Z ICH OSIĄGNIĘCIA
BĘDZIE DLA CIEBIE BEZCENNE**

PAMIĘTAJ

**TY DECYDUJESZ O SWOIM ŻYCIU I LOSIE,
A NIE GENY, MEDIA CZY TEŻ TWOJE
OTOCZENIE**



www.zeropijcy.pl

ISBN 978-83-960771-0-3



9 788396 077103