SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

ÚTMUTATÓ
ALAKFORMÁLÁSHOZ

ÉREZD JÓL MAGAD BIKINIBEN!

MICHELLE BRANNAN
IFBB PRO
IFBB BRIT GRAND PRIX 1. HELY
IFBB NORDIC PRO 2. HELY
TEAM SCITEC UK

4 ÓRÁN ÁT TARTÓ KOFFEINFELSZÍVÓDÁS

TURBO RIPPER

A DÓZISOKRÓL SZÓL!

- NEWCAFF™ 133 MG – Mikrokapszulázott, nyújtott hatású koffein
- ACETIL L-KARNITIN HCL 1500 MG
- CITRUS AURANTIUM 500 MG
- ZÖLD TEA KIVONAT 500 MG
- L-TIROZIN 500 MG
- ÖSSZES KOFFEIN 200 MG
- CAYENNE BORS KIVONAT 50 MG

• 7 HATÓANYAGOS KOMPLEX FORMULA • ÚJ KOFFEIN HATÓANYAG-SZÁLLÍTÓ RENDSZER
• NINCS SZÜKSÉG TOVÁBBI KARNITIN-BEVITELRE

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200+ TERMÉKÜNKET!
A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN! • LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

SZEMET GYÖNYÖRKÖDTETŐ FORMÁK!

Nagy Bettina

1. A kedvenc gyakorlatom fenékre a sétáló kitörés, plusz súllyal! Szerintem ez formálja legjobban a combot és a feneket. Kezdőknek először el kell sajátítani a megfelelő technikát, ami nem olyan könnyű. De ha ezen már túl vagy, akkor hamar meg fogod látni az eredményét!

2. Otthoni fenékgyakorlatra szintén a kitörést mondanám, csak helyben állva! Esetleg igénybe vehetünk valamit, amire felléphetünk, és 2 db súlyzó is hasznos lehet! Minél többet csinálunk belőle, annál jobb. Másnapra pedig garantált az izomláz.

NAGY BETTINA

WBPF VILÁGBAJNOK 2011
WBPF VILÁGKUPA 2013 1. HELY
TEAM SCITEC

A TEAM SCITEC MAGYARORSZÁG GYÖNYÖRŰ VERSENYZŐNŐIHEZ KÉT KÉRDÉST INTÉZTÜNK:

1. MELYIK A KEDVENC GYAKORLATOD A FENÉK FORMÁLÁSÁRA?

2. MILYEN OTTHONI FENÉK-GYAKORLATOT TUDNÁL AJÁNLANI ARRA AZ ESETRE, HA VALAKINEK NINCS LEHETŐSÉGE (IDEJE) EDZŐTEREMBE JÁRNI?

Oláh Vivien

1. Kedvenc fenék-gyakorlataim: kitörés, guggolás, merev lábas felhúzás. Ezeket együtt alkalmazva érhető el a legjobb fejlődés.

2. Otthoni gyakorlatnak a helyben állva végzett kitörést ajánlom, kézi súllyal, mondjuk 5 x 24 ismétléssel. Ehhez mehet még az egylábas guggolás 5 x 12 ismétléssel lábanként (egyik láb hátul feltéve egy székre, másik lábbal guggolsz, majd csere). Először súly nélkül, majd súllyal. Így is, úgy is hatásos!

OLÁH VIVIEN
BODYPOWER USN CLASSIC 2014 1. HELY
TEAM SCITEC

BODÓ DÓRI
FITNESS MODELL
TEAM SCITEC

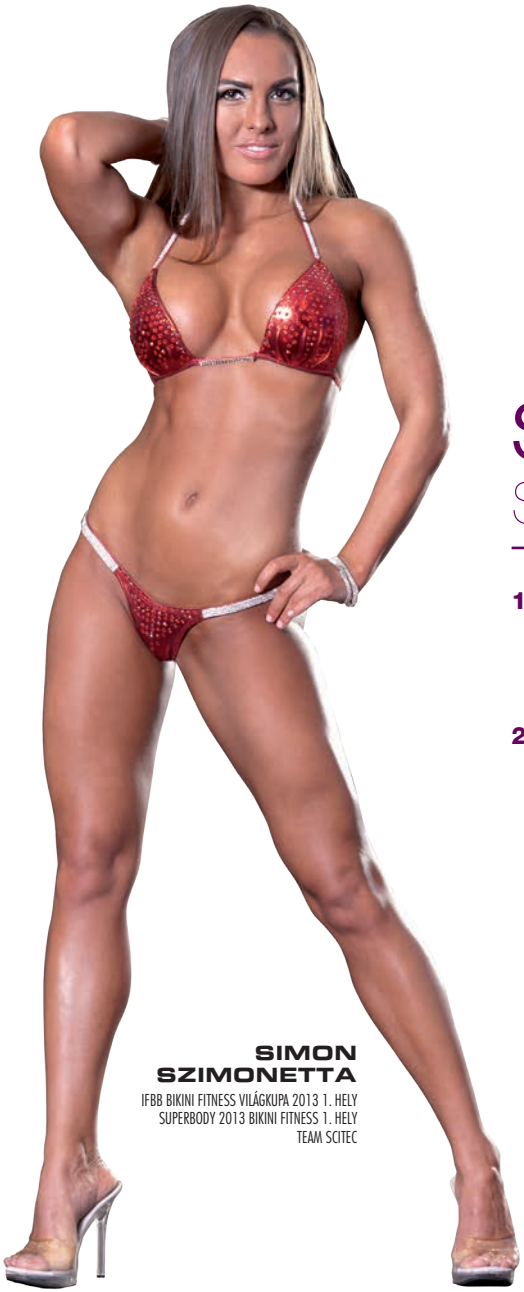
Bodó Dóri

1. Fenék formálásra a kedvenc gyakorlatom a guggolás, a sétáló kitörés, a merevlábas felhúzás (végponton farizom megfeszítéssel), illetve speciális farizom-gépek használata. Heti kétszer edzem a fenekemet, két gyakorlattal, azokat mindig variálva. Igyekszem minden héten progresszíven emelni a terhelést egy adott ciklus alatt, mivel a farizom tömegének növelése a cél, ugyanis az hozza meg a látványos, kerek formát.
2. Otthoni fenékgyakorlatnál a kitörést szintén lehet alkalmazni, valamint a talajon térden és alkaron megtámaszkodva végzett hátrafelé láblendítő és nyomó gyakorlatok is alkalmas a formálásra.

A TEAM SCITEC MAGYARORSZÁG GYÖNYÖRŰ VERSENYZŐNŐIHEZ KÉT KÉRDÉST INTÉZTÜNK:

1. MELYIK A KEDVENC GYAKORLATOD A FENÉK FORMÁLÁSÁRA?

2. MILYEN OTTHONI FENÉK-GYAKORLATOT TUDNÁL AJÁNLANI ARRA AZ ESETRE, HA VALAKINEK NINCS LEHETŐSÉGE (IDEJE) EDZŐTEREMBE JÁRNI?



SIMON SZIMONETTA

IFBB BIKINI FITNESS VILÁGKUPA 2013 1. HELY
SUPERBODY 2013 BIKINI FITNESS 1. HELY
TEAM SCITEC

Simon Szimonetta

1. A kedvenc fenékgyakorlatom a guggolás keretben (Smith-gépen), viszonylag nagy súllyal. A másik kedvencem: sétáló kitörés, szintén viszonylag nagy súllyal.

2. Az utóbbi gyakorlatot, a sétáló kitörést, bárki meg tudja otthon is csinálni, mert nem kell hozzá különösebb eszköz, csak egy kis hely. Ami még az előnye, hogy ennél csak a fantáziánk szabhat határt a különféle variációknak. Lehet végezni térdhúzással, kis rugókkal, előre, hátra, akár valamilyen nehezéket is vehetünk a kezünkbe. A guggolás is végezhető otthon. Van még jó gyakorlat: talajon térdelőtámaszban, alkartámasszal lábemelés hátra. Ezt is számtalan módon tudjuk variálni.

TOLDI ZSUZSANNA

IFBB PRO FIGURE
BODYPOWER PRO 2014 1. HELY
MOZOLANI PRO CLASSIC 2014 3. HELY
TEAM SCITEC

Toldi Zsuzsi

1. A kitörés minden módozatát jónak tartom és alkalmazom is az edzéseim során.
2. Otthonra a sétáló kitörést javasolnám, kezdetekben súly nélkül, majd valamilyen súllyal, nehezékkel a kezünkben.

A TEAM SCITEC MAGYARORSZÁG GYÖNYÖRŰ VERSENYZŐNŐIHEZ KÉT KÉRDÉST INTÉZTÜNK:

1. MELYIK A KEDVENC GYAKORLATOD A FENÉK FORMÁLÁSÁRA?

2. MILYEN OTTHONI FENÉK-GYAKORLATOT TUDNÁL AJÁNLANI ARRA AZ ESETRE, HA VALAKINEK NINCS LEHETŐSÉGE (IDEJE) EDZŐTEREMBE JÁRNI?

DOMOKOS ÁGOTA

WBPF MAGYAR BAJNOK 2012, 2013
SUPERBODY 2013 BIKINI FITNESS 2. HELY
TEAM SCITEC

Domokos Ágota

1. A kedvenc gyakorlatom fenékre egyértelműen a guggolás, vállszéles illetve még szélesebb terpeszben. Bár ez nem koncentráltan edzi meg a feneket, a leghatékonyabb gyakorlatnak gondolom. Ha pedig izolációs farizom gyakorlatról beszélünk, talán a csípőemelés, akár súllyal a csípőn, talpak vagy talajon vagy „step-pad”-on. Lehet végezni két illetve egy lábbal is.

2. A csípőemelés könnyen elvégezhető otthon is, és mellé végezhetjük a guggolást saját testsúllyal.

Zsuppán Fanni

1. Edzőtermi popsi-gyakorlat: erőkeretben alkarra ill. térdre ereszkedünk úgy, hogy a keret rúdja mögöttünk legyen. Talpunkkal fölfelé toljuk a rudat, míg szinte teljesen ki nem nyújtjuk a lábunkat, majd lassan visszaengedjük. Váltott lábbal végezzük a gyakorlatokat. Súllyal lehet növelni az ellenállást.

ZSUPPÁN FANNI
WBPF VILÁGBAJNOKSÁG 2011 3. HELY
TEAM SCITEC

2. Otthoni popsi gyakorlat: stabilan megkapaszkodunk valamiben, egyik lábunkon állunk és a másikat mellézárjuk úgy, hogy térdnél és bokánál derékszögben hajlítva legyen. Ebből a kiinduló helyzetből hajlítjuk a tartó lábunkat és ereszkedünk hátra és lefelé minimum derékszögig, mintha egy székre szeretnénk leülni. Eközben a másik lábat szorosan a munkát végző lábunk mellett tartjuk. Elvégezzük a célul kitűzött ismétlésszámot, majd lábat váltunk. Egylábas guggolásnak is hívhatjuk! A munka zömét a farizom végzi.

A TEAM SCITEC MAGYARORSZÁG GYÖNYÖRŰ VERSENYZŐNŐIHEZ KÉT KÉRDÉST INTÉZTÜNK:

1. MELYIK A KEDVENC GYAKORLATOD A FENÉK FORMÁLÁSÁRA?

2. MILYEN OTTHONI FENÉK-GYAKORLATOT TUDNÁL AJÁNLANI ARRA AZ ESETRE, HA VALAKINEK NINCS LEHETŐSÉGE (IDEJE) EDZŐTEREMBE JÁRNI?

SIPŐCZ ETU
WBPF EB EZÜSTÉRMES
TEAM SCITEC

Sipőcz Etu

1. Kedvenc gyakorlataim a fenék formálására a kitörés és a guggolás.

2. Otthoni gyakorlatként a kitörést javasolnám, ami kiváló gyakorlat súly nélkül végezve is. Illetve ott van még a guggolásból levegőbe (magasba) ugrás vagy négykézlábon hátrafelé lábemelés és a csípőemelés is. Mind jó gyakorlat.

Békefi
Brigitta

1. Kedvenc gyakorlatom a guggolás. Eddig a fenekem izomtömegét kellett fejleszteni elsősorban, erre ez a gyakorlat tökéletesen alkalmas. A különböző lábtartások több irányból fejlesztik a fenekemet, a guggolás mélységével pedig hangsúlyosabbá tehető a farizom munkája.
2. A saját testsúlyos gyakorlatok alkalmazása a legegyszerűbb az otthoni edzések során. Ha a fenekünket szeretnénk megedzeni, akkor én a kitörések különböző fajtájait (helyben végzett, kilépős, bolgár-kitörés) tudom ajánlani mindenkinek.

BÉKEFI BRIGITTA
IFBB EURÓPA-BAJNOKSÁG 2014 2. HELY
TEAM SCITEC

A TEAM SCITEC MAGYARORSZÁG GYÖNYÖRŰ VERSENYZŐNŐIHEZ KÉT KÉRDÉST INTÉZTÜNK:

1. MELYIK A KEDVENC GYAKORLATOD A FENÉK FORMÁLÁSÁRA?

2. MILYEN OTTHONI FENÉK-GYAKORLATOT TUDNÁL AJÁNLANI ARRA AZ ESETRE, HA VALAKINEK NINCS LEHETŐSÉGE (IDEJE) EDZŐTEREMBE JÁRNI?

Salamon
Dia

1. Kedvenc popsiformáló gyakorlataim: a mélyguggolás keretben és a merevlábas felhúzás. Szerintem ezek a leghatásosabb gyakorlatok, ha valaki szép, kerek feneket szeretne. Szerintem egy nőnél ez az izomcsoport az egyik legfontosabb.

2. Szerencsére a fenék formálására számos otthon elvégezhető gyakorlat is létezik. Ajánlom a talajon lábemelést hátra, lábemelést oldalra, a kitörést és a csípőemelést. Természetesen ugyanezeket a gyakorlatokat lehet súllyal is kombinálni a teremben.

SALAMON DIA

IFBB JUNIOR MAGYAR BAJNOKSÁG 2013 BIKINI FITNESS 1. HELY
IFBB EURÓPA-BAJNOKSÁG 2013 JUNIOR BIKINI FITNESS 4. HELY
TEAM SCITEC

SPORT ÉS DEPRESSZIÓ

A felgyorsult életvitel és a modern kor egyik rettegett jelensége a depresszió, amely emberek millióinak életét keseríti meg szerte a világon, korra és nemre való tekintet nélkül.

A depresszió számtalan formájával találkozhatunk, az enyhe változattól, egészen a komoly, klinikai depresszióig. Súlyos formájában akár a saját, vagy mások testi épségét, életét is veszélyeztetheti, ezért kimondottan fontos, hogy ne kezeljük félvállról. Szomorú tény, de hazánkban hozzávetőlegesen a lakosság 15%-a szenved a depresszió különböző formáitól, emellett számos olyan eset fordul elő, ahol a diagnózis felállítása nem történik meg, így ez az arány vélhetően még ennél is magasabb.

Mivel gyakori eset, hogy az emberek tévesen használják ezt a kifejezést, elsőként is tegyük tisztába a dolgokat azzal kapcsolatban, hogy mit is takar pontosan a depresszió megnevezés. Már a diagnózis felállítása előtt, számos tünet utalhat arra, hogy érdemes komolyan vennünk, a sokak által elbagatellizált eseményeket. Jellemzői

között szerepelhet a lehangoltság, a tartós veszteségérzet, a szomorúság, az elesettség érzése, illetve az érzelmek hiánya. Ezekből fakadóan nem meglepő, hogy felütheti fejét a teljes érdektelenség, illetve a halálvágy is, melyet öngyilkossági hajlam, illetve a valóságtól való teljes elrugaszkodás kísérhet. Az étvágy változása, valamint a súlynövekedés, súlyvesztés is árulkodó jelek lehetnek, csakúgy, mint a különféle alvászavarok, valamint az állandó fáradtság érzése is. Természetesen ezek a tünetek nem minden esetben járnak együtt, azonban gyakori jelenség, hogy több probléma, egy időben van jelen, hiszen az egyik tünet generálhatja a következő megjelenését, amely kezeletlenül könnyedén elhatalmasodhat az ember felett.

A depresszió kialakulását számos tényezővel indokolják, melyek között akadnak lelki és fizikai eredetűek is. Az utóbbi az endogén depresszió, melyet a szervezet rendellenes működése indukál.

Egyes neurotranszmitterek hiánya, elégtelen működése generálhatja a depressziós tünetek kialakulását, amelyet célszerű minél korábban diagnosztizálni, hiszen ezen információk ismeretében nagy eséllyel növelhetőek a tartós gyógyulás esélyei. Hormonális szinten a mellékvese egyik hormonját, a kortizolt szokás megemlíteni, hiszen depressziós emberek esetében jóval nagyobb mértékben mutatható ki, mint egészséges társaiknál. A másik formát exogén depressziónak nevezik, melynek kialakulásában külső tényezők, úgymint gyász, kudarc, tragédia, esetleg tartós sikertelenség, diszkrimináció, vagy akár szerelmi bánat is szerepet játszhat.
Rizikófaktornak számít az egészségtelen életmód, a társadalmi szegregáció, az érzelmi, valamint szexuális élet zavara, illetve a magányos életvitel. Habár ezek közül sokat tartanak számon a depresszió „kísérőjeként" is, a betegség kialakulását megelőző időszakban már felfigyelhetünk a fent vázolt tünetekre.

Míg gyermekkorban a depresszió kialakulásának esélye mindkét nem esetében hasonló, addig felnőttkorban a nők már közel kétszer akkora eséllyel kerülhetnek a depresszió hatása alá. Emellett nagy jelentősége van a „hozott anyagnak" is, hiszen kimutatták, hogy a depresszióra való hajlam genetikailag öröklődhet, ezért általános jelenség, hogy a depresszióban szenvedő emberek rokonainál 20%-ban jelenik meg a betegség, míg egypetéjű ikrek esetében ez az arány 43%-ra

növekszik. Iskolázottság és életkor tekintetében is eltérő képet mutat a depressziós megbetegedések aránya. Az alacsony iskolai végzettséggel rendelkezők, illetve a segédmunkát végzők körében jóval nagyobb a megbetegedések aránya, amelyet az alacsony életszínvonal, illetve az érzelmi problémák kezelési képességének hiánya is erősít. A legnagyobb veszélyben azonban az idősek vannak, akik a társadalmi szerepvállalás tekintetében haszontalannak érzik az életüket, emellett sok esetben kénytelenek szembenézni az elmagányosodás veszélyével. Itt jól megfigyelhetőek azok a szociális sajátosságok, amelyek társadalmi szinten éreztetik hatásukat, hiszen például Japánban, ahol az idősek tisztelete és társadalmi jelentősége kifejezetten magas, a legalacsonyabb a depressziós megbetegedések száma. A leggyakoribb és korunkban leginkább általános veszélyforrás azonban a mindannyiunk által jól ismert stressz. Hazánkban emellett komoly szerepet kap a létbizonytalanság, illetve a kilátástalanság érzete által keltett nyomás, amely szinte senkit sem kímél. Modern korunk velejárója, hogy az emberi történelemben sosem látott mértékben vagyunk kiszolgáltatva a stressz ártó hatásainak, hiszen a felgyorsult élettempó, az egyre növekvő elvárások, valamint a tudatosan fenntartott társadalmi szegregáció keltette feszültség mind-mind nyomot hagy érzelmi életünkön. A fejlődésnek „hála", mára az emberiség jelentős többsége él stresszes környezetben, ezért várhatóan folyamatosan növekvő tendenciát fog mutatni az általa kiváltott megbetegedések száma is.

Napjainkban már különféle gyógyszerek állnak rendelkezésünkre, amelyek segítenek normalizálni a szervezet szerotonin-, valamint noradrenalin-termelését, melyeket más néven stressz-hormonoknak is szokás nevezni. A népi gyógyászat is évezredek óta alkalmaz különféle gyógynövényeket a depressziós tünetek

REVEX-16

STIMULÁNS TESTSÚLY ÉS TESTZSÍR MENEDZSMENT KOMPLEX

16 AKTÍV HATÓANYAG

- Komplex formula resveratrol + quercetin kombinációval!
- Garcinia cambogia + zöld tea kivonat!
- Krómmal, ami hozzájárul a normál makrotápanyag-anyagcseréhez és a normál vércukorszint fenntartásához!*
- Testépítő versenyzőknek és nem versenyző sportolóknak egyaránt!

TOLDI ZSUZSANNA
- *IFBB FIGURE PRO*
- *BODYPOWER PRO 2014 1. HELY*
- *MOZOLANI PRO CLASSIC 2014 3. HELY*
- *TEAM SCITEC*

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

*TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT, AZ EURÓPAI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI HIVATAL (EFSA) ÁLTAL ELFOGADOTT ÁLLÍTÁSOK.

A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN! LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

kezelésére, melyek között megtalálható a komló, a macskagyökér, a citromfű, illetve az orbáncfű is. A helyes táplálkozás nem kevésbé lényeges, hiszen a B-vitaminok bevitele kulcsfontosságú lehet. Ezek megtalálhatóak többek között a májban, a marhahúsban, a tojásban, illetve a finomítatlan gabonafélékben is, azonban jóval egészségesebb választás lehet a cékla, a spenót, vagy éppen a lencse, hiszen ezek az ételek bővelkednek folsavban, melyet várandós nők számára is előszeretettel ajánlanak. Tény, hogy azok a nemzetek, melyek nagy mennyiségben fogyasztanak halakat, kevésbé vannak kitéve a depresszsiós állapot veszélyének, így érdemes figyelmet szentelni az egészséges zsírsavak megfelelő arányú fogyasztására is. A vas és a C-vitamin nem kevésbé fontos anyagok az egészség megőrzéséhez, ezért a tökmag, a tonhal, de akár egy pohárka vörösbor is jó szolgálatot tehet. A szelén is kiemelt szerepet kap, hiszen agyi idegeket védő hatása folytán a depresszió elleni küzdelem egyik élharcosa. A szükséges bevitelhez érdemes beilleszteni az étrendünkbe a paradicsomot, a hagymát, illetve a brokkolit, azonban bőséggel található szelén a citromban, valamint a narancsban is.

Mára tudatosan összeválogatott, kiváló minőségű táplálék-kiegészítők állnak rendelkezésünkre, amelyek megfelelően alkalmazva hatalmas segítséget nyújthatnak szervezetünk számára. A szükséges vitaminok, ásványi anyagok bevitele ugyan nagy segítség lehet testünk számára, azonban nem ez az egyetlen dolog, melyet módunkban áll megtenni gyógyulásunk érdekében.

Az egészséges életmód alappillére, a megfelelő intenzitású és rendszeresen végzett testmozgás a depresszió esetében kivételes szerepet kap, amely egyre szélesebb körben érezteti pozitív hatását. Az orvosok világszerte kezdik felismerni a rendszeres mozgásban rejlő „gyógyító erőt", amely a depresszióval küzdő betegek esetében hatalmas segítséget jelent. A kezdeményezés olyannyira nem alaptalan, hogy számos kutatás bizonyítja, miszerint a mozgásterápia sok esetben nagyobb hatékonysággal képes enyhíteni a depressziós tüneteket, mint a gyógyszeres kezelés. Természetesen vannak helyzetek, ahol a gyógyszerek alkalmazása elengedhetetlen, azonban a mozgás szerepe ezekben az esetekben sem elhanyagolható. A leginkább hatékony megoldást a két módszer közös alkalmazása jelenti, amely még a súlyos depresszióval küzdő emberek esetében is radikális javulást eredményezett. Napjainkban már olyannyira elfogadott tény, hogy a mozgásterápia pozitív hatást gyakorol a depresszió megelőzésére és kezelésére, hogy a kezelőorvosok egyre nagyobb számban ajánlják azt pácienseiknek.

A legfontosabb erénye azonban lelki síkon ragadható meg, hiszen a depressziós emberek többsége pont az énkép zavarával, valamint az önmagunkba vetett hittel áll

hadilábon, melyben a testmozgás által elért sikerek nagy segítséget nyújtanak. Amellett, hogy klinikailag bizonyított, miszerint 20-30 perc aktív testmozgás serkenti a szervezet endorfintermelését, hozzájárul a sejtek regenerációjához, valamint fokozza az anyagcsere-folyamatokat is. A mozgás által keltett örömforrás, valamint a kitartás és céltudatos életvezetés pont azokra a célokra gyakorol pozitív hatást, melyek a depresszióval küzdő emberek számára elsődleges fontosságúak. A testmozgás segítségével megcáfolhatjuk abbéli félelmeinket, hogy nem vagyunk képesek irányítani saját életünket és felismerhetővé válnak olyan értékek, mint a kitartás, a tudatosság, a változás, változtatás feletti kontroll.

Ezt a képességünket ismerhetjük fel abban, ha képesek vagyunk kitartóan törekedni arra a rendszerre, melyet a testmozgás hozhat életünkbe.

Rendszeres testmozgással megelőzhetjük a depresszió kialakulását, valamint lehetőségünk van a sportban megtapasztalt erényeinket a mindennapi életben is kamatoztatni. A szakvélemény szerint már heti 3 alkalommal végzett, átlagosan 30 perces testmozgás is hatalmas változásokat eredményezhet testi-lelki egészségünk állapotában, amely a szabadban való sétától kezdve, bármi lehet. A legfontosabb, hogy örömünket leljük benne és változtassunk azokon a körülményeken, életmódbeli sajátosságokon, amelyek a depresszióhoz vezető úton veszélyeztetnek minket. Gondoljunk csak bele, hogy egy átlagos erdei séta során mennyi gyógyírt találhatunk, melyek „simogatják” lelkünket.

Mindent összefoglalva elmondhatjuk, hogy a depresszióból való kiút kulcsát saját magunkban kell keresnünk. Miként könnyebb leheveredni a televízió elé egy pohár sörrel és egy zacskó chips-el, mint tudatosan felépített rendszer szerint odafigyelni az egészségünkre, úgy sok esetben könnyebb hagyni, hogy elhatalmasodjanak rajtunk a gondok, mintsem felállni, megrázni magunkat és a tükörben egy mosollyal nyugtázni, hogy igen, meg van bennem az erő ahhoz, hogy változtassak. **A titok pedig nem más, mint a tény felismerése, miszerint meg van bennünk mindaz, ami a boldogsághoz szükséges!** Segítséget kérni és kapni, illetve adni, ha minket kérnek pedig sohasem szégyen, sőt! ■

HÁZIASSZONYBÓL FITNESZ MODELL

A nők társadalmi helyzete az elmúlt évszázad során, minden tekintetben hatalmas változáson ment keresztül. Arra való tekintettel, hogy 100 évvel korábban a nő szerepe kizárólag a gyermeknevelésre, valamint a férj kiszolgálására korlátozódott, érdemes egy kis utazást tennünk a múltba, melynek során végigkövethetjük a jelenben is zajló, nőket érintő változásokat.

A napjainkban is tapasztalható társadalmi egyenlőtlenségek komoly történelmi hagyományokra tekintenek vissza. A női sportok, illetve a női nem bekapcsolódása a sportéletbe szintúgy kapcsolatban áll a társadalmi változások folyamatával, amely főként a második világháború után vált érezhetően aktívvá. Mivel a férfiak többsége a fronton harcolt, nélkülözhetetlenné vált a nők hátországbéli szerepének megváltozása, melynek köszönhetően egyre több felelősség jutott a korábban háttérbe szoruló lányoknak, asszonyoknak. Mivel a feminizmus térnyerésének köszönhetően nagyobb figyelmet kaptak a nőket ért hátrányos megkülönböztetések, egyértelművé vált, hogy a megváltozott szerepek, újfajta társadalmi státusz kialakulását fogják eredményezni.

NAGY IGÉNYBEVÉTEL?
INTENZÍV EDZÉS?
AZ ÁTLAGOS MÁR NEM ELEGENDŐ?
MULTI PRO PLUS
SCITEC NUTRITION
HIGH-LEVEL MULTI-VITAMIN AND MINERAL FORMULA
MULTI PRO PLUS
30 PACKETS
FOOD SUPPLEMENT
TÖBB MINT 30 KOMPONENSŰ MULTIVITAMIN ÉS ÁSVÁNYI ANYAG FORMULÁNK NEM OKOZ CSALÓDÁST!
• SZÉLES SPEKTRUMÚ B-KOMPLEX ÉS C-VITAMIN MAGAS DÓZISBAN!
• OMEGA-3, LECITIN ÉS KOENZIM Q10!
• LUTEIN ÉS SZŐLŐMAG KIVONAT!
KÖNNYEN KEZELHETŐ, TASAKOS KISZERELÉSBEN!
SALAMON DIA
IFBB EURÓPA-BAJNOKSÁG 2013
JUNIOR BIKINI FITNESS 4. HELY
TEAM SCITEC
WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!
A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.
SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM
A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN!
LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

A világháborút megelőzően, a nő elsődleges szerepe a gyermeknevelés, valamint a család kiszolgálása volt. A munkavállalás, valamint az aktív közélet sokkalta inkább számított a férfiak privilégiumának, miként a sport által képviselt öntudat és magabiztosság is maszkulin jellemvonásnak számítottak. A nőket nem véletlenül szokás a „gyengébbik nemnek nevezni", hiszen az akkori közfelfogás szerint egy nő nem lehet fizikálisan erősebb egy férfinál, ezért olyan területekre kell korlátozni tevékenységüket, amely ehhez a mentalitáshoz leginkább illeszkedik. A nemi sztereotípiák radikálisan megváltoztak az 1940-es évek végétől kezdve, melynek köszönhetően a nők is igényt formáltak mindazokra a jogokra és lehetőségekre, amelyek korábban csak a férfiakat illették meg.

Hazánkban a radikális változások az 1950-es években kezdték el éreztetni hatásukat, amely javarészt annak volt köszönhető, hogy már 1945-ben megnyitották a korábban zárt pályákat a nők előtt, amely bár nem volt azonnali hatással, mégis hozzájárult ahhoz, hogy a nők számára új kapuk nyíljanak meg a munkavállalás, valamint a sport területén. Mivel 1950 és 1970 között a foglalkoztatott nők száma a háromszorosára nőtt, egyértelműen megváltoztak a korábban „kőbe vésett" társadalmi szerepek is. A szovjet térnyerés hazánkban teljesen más eszményképet festett a nők elé, mint a nyugati kultúrában, hiszen a szexualitás háttérbe szorítása, valamint a gazdasági célok mindenáron való elérésének szándéka egyre több férfias jellemvonást várt el a nőktől. Jól látható, hogy a nők körében a sporttevékenységek még teljesen más motivációk miatt váltak népszerűvé, mint korunk hölgyei körében.

A szocializmus nőképe számára a puritán munkáserkölcs került előtérbe a „hanyatló imperialisták" által preferált divat és nőiség helyett. Mindez megmutatkozott az öltözködésben, a mindennapi munkavégzésben, azonban a család ellátása, a takarítás, főzés, mosás, gyermeknevelés továbbra is „női privilégiumok" maradtak.

Az 1950-es éveket a „magyar sport aranykoraként” is szokás aposztrofálni. Ennek érdekében egyre nagyobb méreteket öltött hazánkban a tömegsport, melynek népszerűségét olyan, nők által elért sikerek növelték, mint az 1952-es olimpián aratott magyar győzelmek, amelyek máig a legsikeresebb olimpiai szereplésnek számítanak. A nők szerepe ebben az időszakban már vitathatatlan a sportéletben, amelyre olyan bravúrok szolgáltatnak példát, mint például az 1952-es olimpián szereplő női úszók, akik 5 számból 4 esetben végeztek az első helyen, de meg kell említenünk az 1956-os olimpiát is, ahol Keleti Ágnes tornász 4 számban nyert aranyérmet.

A tömegsport-eseményeken való részvételen kívül nem igazán álltak rendelkezésre olyan jellegű lehetőségek, mint a nyugati nők számára, amelyre jó példát szolgáltat az a tény is, hogy a női fitnesz területén 1984-ig kellett várni az első megmérettetésre. amely az Amerikai Egyesült Államokban került megrendezésre. **A nemiség kifejezése, valamint a sport területén történt szemléletváltás azonban még sokáig váratott magára. A hivatalos statisztikák szerint a „hétköznapi” emberek többsége ebben az időszakban semmiféle sporttevékenységet nem végzett.**

Mindezek alapján jól látható, hogy a mai nők számára biztosított lehetőségek eléréséhez rögös és küzdelmes út vezetett. Magyarországon a nők egyre több

KELETI ÁGNES, TATA, 1956. FEBRUÁR 25.
MTI FOTÓ/MAGYAR FOTÓ: KOMLÓS TIBOR

sikert érnek el a sportéletben és mára a mindennapi testmozgás a normális életvitel részévé vált. Ebben természetesen nagy szerepe van az egészségtudatos életmódnak, a folyamatos fejlődésnek, illetve annak a modern életszemléletnek, amelynek köszönhetően a nők egyre inkább öntudatukra ébrednek és magabiztossá, céltudatossá válnak.
A régebbi családmodell már a múlté.
A nők szerepe immár nem a gyermeknevelésre és a férj „boldoggá tételére” korlátozódik, hiszen adottak számukra mindazok a lehetőségek, melynek érdekében oly sokat küzdöttek. ■

KARDIÓ – AMIKOR A KEVESEBB JOBB

A közelmúltban az Obesity szaklap hasábjain érdekes közlemény jelent meg, melyből kiderült, hogy a napi 30 perces aerob edzés épp olyan hatékony, mint a napi 60 perces.

A kutatók 61 közepesen túlsúlyos, ülő életmódot folytató embert vontak be a kísérletbe, mely során ülő életmódot folytató, keveset sportoló és sokat sportoló csoportokba osztották őket. A vizsgálat 11 héten keresztül tartott, ezalatt a keveset mozgó csoport tagjai napi 300 kcal-t égettek el edzéssel, míg a sokat sportolók 600 kcal-t. A mérések szerint a keveset sportolók heti szinten átlagosan 2000 kcal-t, a sokat sportolók közel 3800 kcal-t égettek el edzéseik alatt, tehát közel a dupláját.

A kardio-respiratorikus fitness, azaz a szív és a tüdő teljesítménye 18%-al javult a keveset sportolóknál, és csak 17%-ot a sokat sportolóknál!
A testzsír-tartalom mindkét csoportban csökkent, de a kevesebbet kardiózó csoportban a csökkenés nagyobb ütemet mutatott. Az izmok inzulin-érzékenysége – ami a hízás és a metabolikus szindróma jó előrejelzője – komoly javulást mutatott mindkét csoportban: 28%-ot a kevesebbet sportolóknál és 36%-ot a többet sportolóknál. Hasonló adatokat kaptak a metabolikus szindrómára is: a kísérleti alanyok közül a kevesebbet sportoló csoportban a 11 hét alatt 78%-al csökkent a metabolikus szindrómában szenvedők száma, míg a sokat sportolók esetében ez a szám 80% volt.

Az eredményekből két következtetés is levonható:

1. Az inzulin-érzékenység és a metabolikus szindróma tekintetében természetesen a nagyobb mennyiségű edzés hatékonyabbnak tekinthető
2. A kétszeres edzés mennyiség alig eredményez 1-2 %-os javulást az élettani paraméterekben, tehát kétszer annyit edzeni „nem kifizetődő”.

Úgy tűnik, a rendszeresség és a mértékletesség továbbra is elsőbbséget élvez. ■

ISOTEC
ENDURANCE
EDZÉS ELŐTTI SPORTITAL
TÖBB HATÓANYAG!
ÚJ KISZERELÉS!
ÚJ ÍZ!
SCITEC NUTRITION
CARBOHYDRATE, ELECTROLYTE & FLUID REPLENISHMENT
ISO TEC ENDURANCE
WITH ANTIOXIDANT & IMMUNE SUPPORT
RASPBERRY ICE TEA FLAVOR
NET WT: 1000 G
FOOD SUPPLEMENT
MICHELLE BRANNAN
IFBB PRO
IFBB BRIT GRAND PRIX 1. HELY
IFBB NORDIC PRO 2. HELY
TEAM SCITEC UK
SCITEC NUTRITION
ISO TEC ENDURANCE
LEMON ICE TEA FLAVOR
SZÉNHIDRÁT-, ELEKTROLIT- ÉS FOLYADÉKPÓTLÁS
• ANTIOXIDÁNS- ÉS IMMUNTÁMOGATÁSSAL! • „Tri-Carb” szénhidrátforrással!
• Létfontosságú ásványi anyagokkal! • C- és E-vitaminnal megerősítve!
• Plusz egy új ízzel és már egy adagos tasakos kiszerelésben is!
WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!
A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.
SCITEC NUTRITION®
WWW.SCITECNUTRITION.COM
A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN! • LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

DUPLÁZD MEG A FOGYÁSODAT 4 PERC ALATT!

Igen, mi is utáljuk azokat a reklámokat, melyekben szuper kapszulákkal vagy neten rendelhető gépekkel hetek alatt álomtestet varázsolhatsz magadnak. A fogyás - tudományosan bizonyított módon - sokkal hatékonyabbá tehető napi 30 perc intenzív ellenállásos (tehát mondjuk súlyzós) edzéssel. Magyarul, ha sikerült beállítanod egy olyan étrendet, amivel edzés nélkül is fogysz, akkor napi fél óra edzéssel a fogyás üteme komolyan gyorsítható. Soknak tartod a napi fél órát? Akkor legalább 4 percet szánj magadra, és vezess étkezési naplót!

A profi edzők, akik az amerikai sztárok testét alakítják át, vagy versenyzőket készítenek fel, pontosan tudják, hogy az „étrend" kifejezés két dolgot takar: minőséget és mennyiséget! A bevitt tápanyag mennyiségéről – valld be – fogalmad sincs. Kizártnak tartom, hogy egy pörgős nap után vissza tudsz emlékezni minden bevitt kalóriaforrásra. Szerintem nem tudod megbecsülni a napi kalória beviteledet.

Az ésszerű diéta a napi kalória bevitel mondjuk 25%-os csökkentésével kezdődik. Mégis mit akarsz csökkenteni, ha nem tudod mennyit ettél eddig?

Azt hiszed, az étkezési napló vezetése szívás? Szerintem az a szívás, ha hónapokig diétázol eredménytelenül, vagy szédelegsz a rosszul beállított koplalós diétád miatt.

Szerintem az a szívás, ha otthon kell reggelente ledobozolni a napi kaját, és táskából meg csomagtartóból falatozni. Egy egyszerű étkezési napló tartalmazza a bevitt ételeket, italokat, folyadékmennyiséget. Amerikai szakírók arról is beszámolnak, hogy sokan pusztán az étkezési napló vezetésétől lefogynak, mert ráeszmélnek, hogy mennyi titkos kis kalóriát vittek be azokkal az elfelejtett nasikkal, amiket nem számoltak

- a cukros kávékkal
- a keksz vagy pogácsa falatkákkal
- az észrevétlenül felfalt naranccsal
- azzal a zacskó kesudióval, amit a benzinkúton vettek; stb

A napló írása az okostelefonokkal végtelenül leegyszerűsödött. Csak letöltöd a napló-alkalmazást, minden étkezésnél kiválasztod az étel típusát, és beütöd a mennyiséget. Az alkalmazás kiszámolja a kalória mennyiséget, a cukrot és a fehérjét is. Az okosabb alkalmazások figyelmeztetnek ha túllépted a cukor limitet, vagy nem vittél be elegendő mennyiségű fehérjét.

Mit nyerhetsz az étkezési naplóval?

- segít a diétád betartásában
- számon tudod tartani a folyadék beviteledet
- könnyebben koncentrálsz a diéta során fontos fehérje mennyiségére
- segít távol tartani az „üres” kalóriákat, mint a cukrok, zsírok

Sok sikert! ■

A JÓ CSAJOK NEM FUTNAK, AVAGY A FUTÓGÉP HÍZLAL

AZ AMERIKAI SZAKIRODALOM PÁR ÉVE EGY IGEN ELLENTMONDÁSOS TÉMÁT FESZEGET: LEHETSÉGES, HOGY A RENDSZERES KARDIÓ EDZÉS ZSÍROSÍT? JÁRJUNK KICSIT UTÁNA!

Az amerikai szakirodalom pár éve egy igen ellentmondásos témát feszeget: lehetséges, hogy a rendszeres kardió edzés zsírosít? Járjunk kicsit utána!
A zsírégetés-zsírosodás alap logikája természetesen nem változott: akkor tudsz zsírt égetni, ha a bevitt energia mennyiség kisebb, mint a táplálékkal felvett. Bizonyos esetekben a kardió edzések hozzájárulnak a fenti egyenlet eltolódásához, és zsír-raktározást válthatnak ki. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a kardió minden esetben hizlal!

SIMON SZIMONETTA
- IFBB BIKINI FITNESS VILÁGKUPA 2013 1. HELY
- SUPERBODY 2013 BIKINI FITNESS 1. HELY
- TEAM SCITEC

A CARNI COMPLEX EGYÜTT BIZTOSÍT 2 NÉPSZERŰ L-KARNITIN FORMÁT!

CARNI COMPLEX

- **1200 mg AKTÍV HATÓANYAG-TARTALMÚ MEGA KAPSZULÁK!**
- **L-KARNITIN, MEGERŐSÍTVE ACETIL L-KARNITINNEL!**

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN!
LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

A sporttudományi folyóiratokban már a ’90-es évek vége óta olvashatók hasonló megállapítások. Miller nevéhez fűződik egy átfogó vizsgálat, melyben közel 500 releváns kutatás eredményét foglalta össze: megállapította, hogy az étrend megváltoztatása sokkal eredményesebb lehet, mint a végtelen kardió edzések bevezetése.

Nem véletlenül, hiszen a kardió edzés élettani célja, hogy a testünket minél hatékonyabb üzemmódra állítsa. A hatékonyság abban is jelentkezik, hogy szervezetünk azonos táv lefutásához egyre kevesebb energiát használ fel, azaz egyre jobban alkalmazkodik a terheléshez. Ez élettanilag igen kedvező, de sajnos fogyás szempontjából rossz hír. Az alkalmazkodás üteme igen gyors: egy 12.000-nél is több futó bevonásával készült 2006-os tanulmány azt tárta fel, hogy csak azok a futók veszítettek zsírt, akik fokozatosan növelték a távot, vagy a sebességet. Azok a futók, akik 9 éven át azonos tempóban azonos távolságot futottak, bizony nagyobb derékbőségre tettek szert! **A kutatások később azt is megállapították – amit a konditermek látogatói tapasztalatból tudnak – hogy a rendszeres aerob mozgásnak igazából nincs jelentős hatása a testzsírra.** Ráadásul a hosszú távú aerob edzés csökkenti a test izomtömegét – az izomtömeg csökkenésével pedig csökken a szervezet energia-felhasználása, és még a fenék is laposabb lesz. Sajnos minden a hízás felé mutat.

Mégis azt látjuk, hogy a kardió edzés népszerűsége – különösen tavasszal – nem csökkent! Mi ennek az oka? Valóban hatástalan lenne ez az évszázadok óta „bevált” recept?

Nos, az aerob edzés elsősorban azok számára hasznos, akik túlsúlyosak, és edzetlenek. Az edzetlen szervezet még nem alkalmazkodott a terheléshez, ezért számára a kardió edzés is többlet energia leadást jelent. Ráadásul javítja a keringést és a légzést – ezzel kapcsoltan a sejtszintű anyagcserét. Már az első hónap során az inzulin érzékenység javulni kezd, így csökken a cukor iránti sóvárgás, és csökken a zsírosodási hajlam. A tapasztalatok szerint egy teljesen kezdő, túlsúlyos ember étrendjének változtatása nélkül is leadhat 1-2 kilót az első hónapokban. Azért valljuk be, pár hónap futás meglehetősen nagy ár 1-2 kg zsír leadásáért – vagy nem?

A futás ráadásul alapvetően intenzív izommunka – szemben a gyaloglással, kerékpározással. Az edzettek számára is a hirtelen jelentkező intenzív terhelés gyors vércukor szint csökkenést jelent, amit ösztönösen valamilyen gyors szénhidrátot tartalmazó itallal próbálnak pótolni. A kardió „energia fogyasztó” képességét, azaz „zsírégető hatását” nagyon nehéz érzés alapján megbecsülni. Éppen ezért gyakran több kalóriát fogyasztunk el sportitalunkkal edzés után, mint amennyit ténylegesen elégettünk a kardióval. Ne felejtsük el, hogy

egy egyszerű gyümölcslé is decinként több mint 10g cukrot tartalmazhat.
A nyári kardiózás után egy fél literes üdítő felhörpintésével 50g-ot, azaz az inzulin szint maximalizálásához közel elegendő mennyiséget vittünk be.
A nem túl elszánt sportolók számára a kardió edzések ráadásul jojó-effektushoz is vezethetnek. A kardió kezdetben súlyvesztést (zsír- és izomvesztés) okoz, így az első hónapok után elégedetten hátradőlünk, és enyhítünk a diéta szigorán. Ez azonnali visszahízást eredményez, azonban most már egy kisebb izomtömeggel és egy kardióhoz jobban alkalmazkodott szervezettel. Megint minden a hízás felé mutat.

A futás hasznos stressz-levezető eszköz lehet. Vagy nem? A napi stressz képes megemelni a stressz-hormon (kortizol) szintjét. Ez a hormon szükséges ahhoz, hogy elviseljük, túléljük a stresszes helyzeteket, **ugyanakkor számtalan komisz hatása van:**

- rontja a sejtek inzulin érzékenységét – ami vitathatatlanul hízást okoz
- fokozza az éhség érzet kialakulásáért felelős hormon (ghrelin) termelését
- csökkenti a jóllakottság érzését közvetítő hormon (leptin) szintjét
- ráadásul növeli a cukor iránti sóvárgást

Látható, hogy a **stressz=magas kortizol** egyenlet kifog bárkin, aki fogyni szeretne.

Az elhízott és stresszes emberek számára a futás nem nevezhető kikapcsolódásnak, idegnyugtató tevékenységnek. Sokkal inkább egy kellemetlen szívásnak, egy olyan akadálynak, amit minden nap le kell küzdeni. A futás tehát újabb stressz az emberek többségének.
Ha tehát stresszes vagy, akkor nem feltétlenül érdemes tovább feszítened magad egy kellemetlen tevékenységgel. Próbálj meg inkább aludni, szórakozni, ténylegesen kikapcsolódni. Közben egyél kevesebbet, és végezz olyan sportot, amit élvezel!

Foglaljuk össze amit megtudtunk a kardióról

+ POZITÍVUMOK
- növeli az állóképességet
- kezdőknél égeti a zsírt
- javítja az anyagcserét

- NEGATÍVUMOK
- stressz forrás
- hosszú távon csökkenti a kalória leadást
- zsírégetésre nem működőképes koncepció
- laposabb formákat eredményez

Mit tanácsolnak fogyásra azok a szakértők, akik profikat edzenek?

- Fókuszálj az étrendedre. Sokkal könnyebb nem megenni 500 kalóriát, mint elégetni!
- Növeld az izomtömegedet, mert jól néz ki, és a nagyobb izomtömeg nyugalomban is több kalóriát fogyaszt!
- Végezz intenzív, de rövid súlyzós edzéseket. Ezt kombináld egy magas fehérje tartalmú – cukormentes diétával! ■

WORK OUT AND DIET (WOD) CRUSHER LINE

WOD CRUSHER

SZERETÜNK MINDEN NAP KEMÉNYEN EDZENI!

MUSCLE FACTOR

VIRGINIE ROUSSEAU
• FRENCH INVICTUS
• TEAM SCITEC FRANCE

FORSKOLIN, HMB ÉS MÁS HATÓANYAGOK TUDOMÁNYOSAN VIZSGÁLT DÓZISBAN!

A FELVILÁGOSULT SPORTOLÓK VÁLASZTÁSA!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET! • A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN! • LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

10 TIPP A SIKERTELEN ZSÍRÉGETÉSHEZ

Thomas Edison, az izzó feltalálója több ezer kudarcba fulladt kísérlet árán alkotta meg a villanykörtét. Az egyik anekdota szerint nem bánkódott az elfuserált kísérletek miatt, mert felfogása szerint a kísérletek nem voltak sikertelenek, pusztán egy újabb módszerre jött rá, ahogyan NEM lehet villanykörtét csinálni.

Hasonló evolúción mehettél keresztül az évek során a zsírégetéssel. Vásároltál már Teleshopból ősi indián növényi kivonatot? Van otthon valamelyik fiókban fogyi nadrágod? Kipróbáltál már 1-2 elektromos berendezést, ami pillanatok alatt lebontja a zsírt? Akkor Te is csatlakoztál az Edison-klubhoz, és sikeresen kifejlesztetted a sikertelen diéta legtöbb válfaját.

A sikertelen fogyisok körében ismert fogalmakat szeretnénk tisztázni, rámutatva fontos félreértésekre és hiányosságokra. Az amatőr fitness sportolók körében évek óta él a „zsírégető-zóna" mítosza. Ez egy olyan intenzitás/pulzus intervallumot takar, amelyben a zsírégetés hatékonysága maximális. Mivel ez a zóna alapvetően egy pulzus-tartományban adható meg, és mivel az elhízottak, tunyák, dohányosok és ideges természetűek pulzusa gyorsan megemelkedik, a fenti okfejtés remek lehetőséget kínál a puhányoknak, hogy a futógépen sétálgatva kényelmes körülmények között várják az edzés végét.

A következőkben eláruljuk az évek óta kardiózó puhatestűek sikertelenségének titkait – szigorúan szakmai alapokon. Lássuk, mit nem tudnak a sikertelen diétázók!

1. Nem tudják, hogyan tároljuk az energiát?

Ha nem ismerjük az energia-raktáraink természetét, úgy könnyen felülünk a buta pletykáknak és az áltudományos elméleteknek.

a. Testünk alapvetően zsír, szénhidrát és fehérje formájában tárol energiát.
b. Zsírraktáraink átlagosan 50.000-100.000 kalória energiát tárolnak.
c. Szénhidrát (glikogén) raktárainkból közel 2000 kalória mobilizálható.
d. fehérje raktáraink lebontásából is előállíthatunk energiát, ez azonban kerülendő

2. Nem tudják, hogy az edzés intenzitása határozza meg, milyen arányban használjuk fel zsír-, és szénhidrát-raktárainkat

a. Azt a sikertelen fogyósok is tudják, hogy a zsírraktárakban bőségesen áll rendelkezésünkre energia, de a felszabadítása időigényes. Nyugalomban (ülve, munka közben) étkezések között jórészt zsírraktárainkból fedezzük az energia-szükségletünket. Amíg az energia-fogyasztás üteme nem lépi túl az alap anyagcsere-igényeit, a zsírraktárak mobilizálása elég kalóriát biztosít. Amint hirtelen megemelkedik a kalória-felhasználás (pl. edzés hatására), szervezetünknek mozgósítania kell a leggyorsabb energia raktárat: a szénhidrát (glikogén) raktárakat. Aki eddig elolvasta, egyből arra következtet, hogy kerüljük az edzést és tévézzünk sokat.

b. A sikertelen fogyósok azonban nem látják az egyenlet mennyiségi oldalát. Vegyünk példának egy 60kg-os nőt, 168cm magassággal. A napi energiafelhasználása kb 1300kcal, azaz kevesebb, mint 55kcal/óra. Ennek 60%-át zsírból fedezi, azaz tévézés közben 33kcal/óra energiát használ fel zsírból. Edzés hatására az energia felhasználása felszaladhat 600kcal/órára. Ennek „mindössze" 40%-át fedezi a zsírraktárakból, azaz „mindössze" 240kcal/óra energiát használ fel zsírból!
Edzés hatására tehát az energia fogyasztásunk nő: zsírból is és szénhidrátból is!

3. Úgy tudják, hogy a súlyzós edzés alapvetően nem éget sok kalóriát.

Az ismétlésszám növelésével azonban az alap anyagcsere sebesség fokozódik. Ez a megnövekedett energia felhasználás – szemben a kardió edzéssel – legalább 24 órán át megmarad. Ráadásul a súlyzós edzést követő pihenő időszakban a megemelkedett energia igényünket javarészt zsír égetéséből fedezzük.

4. Azt sem tudják, hogy az intenzívebb edzés jobb, mint a hosszú edzés

A kifejezetten nagy intenzitású edzések, mint az intervallum kardió, a köredzések rendelkeznek a legerősebb utánégető hatással, és ezek terelik az energia felhasználást leginkább a zsírraktárak felé. Charles Poliquin összehasonlított egy 32 perces nagy intenzitású edzést egy egyórás, hagyományos intenzitású edzéssel. Míg a hagyományos edzés 5%-al fokozta a kalória felhasználást, és összesen 98 kcal extra energiát emésztett fel, addig a nagy intenzitású edzés 24%-os növekedést eredményezett a kalória felhasználásban, és 452 kcal extra energiát fogyasztott.

5. Nem tudják, hogy ki kell üríteni a glikogén raktárakat!

Ha lemerített glikogén raktárak mellett viszel be szénhidrátot, a keletkezett cukor az izmokba áramlik, hogy újratöltse azt. Ha eleve telítettek ezek a raktárak, akkor a bevitt szénhidrát javarészt zsírrá alakul a zsírszövetekben. Akármit is hallottál tehát a zsírégető zónáról, fontosabb a glikogén raktárak rendszeres kiürítése – mégpedig ütemezett koplalással.

6. Nem tudják, hogy éhesen nem szabad edzeni

Edzés előtt fogyassz alacsony glikémiás indexű szénhidrátot és gyors fehérjét! Habár az éhezéssel egybekötött edzés vitathatatlanul kellemetlen, ettől még nem biztos, hogy hatékony is. Több vizsgálat is beszámolt arról, hogy azok a sportolók, akik edzés előtt étkeztek, edzés során több energiát égettek el, és az edzést követő kalória felhasználásuk is magasabb volt. Fölösleges tehát éhgyomorra, szédelegve edzeni.

7. Azt sem tudják, hogy az edzés alatt fogyasztott cukor csökkenti a zsír felhasználást.

Különösen igaz ez a fruktóz tartalmú üdítőkre, sport italokra. Az edzés közben bevitt cukrok egyből csökkentik a zsír égetését és fokozzák a szénhidrát-felhasználást.

8. Nem tudják, hogy a Karnitin mehet – de a cukroknak stop!

A karnitin tartalmú üdítők nagyon népszerűek az edzőtermekben. Az elmúlt években általánossá vált a 2000 mg vagy azt meghaladó dózis, amely megfelel a sportolói elvárásoknak. A karnitin valóban hatékony kiegészítő, de cukorral és aromákkal együtt fogyasztva veszít hatékonyságából. Igyekezzünk a karnitint edzés előtt legalább 1 órával, minél tisztább formában elfogyasztani.

9. Teleshopból vásárolt csoda karkötőkben és ősi indián gyógynövény kapszulákban bíznak

Ahelyett, hogy szakemberhez fordulnának, vagy ismert és működő tápanyagokat vinnének be.
A koffein és a halolaj például közismert és biztonságos kiegészítői a diétának.
A szakemberek napi 3-8mg koffeint javasolnak testtömeg kilogrammonként, azaz egy 60 kg-os hölgy napi 180-480mg koffeint is bevihet. Célszerű a napi dózist alulról megközelítve, fokozatosan kitapasztalni, hiszen a túl kevés koffein hatástalan, a túl sok viszont csökkenti az edzés hatékonyságát, rosszullétet, fejfájást, szédülést okozva. A halolajban található omega-3 zsírsavak az egészséges étrend „kötelező” elemei. Profi sportolók úgy tartják, hogy omega-3-ra nem tudsz elég pénzt költeni. Ha pénztárca kímélő megoldást keresel, akkor hanyagold a csodákat ígérő kapszulákat, és ragaszkodj az egészséges és sokszor bizonyított omegához!

10. Azt hiszik, hogy a vitaminok hizlalnak

Te akkor se hanyagold el a vitaminokat nyáron sem!

Közkeletű tévhit, hogy a vitaminoktól megéhezel. Nézd végig a szupermarketben a pénztárnál várakozó, üdítőt, cukros tejkrémeket, jégkrémet, kekszet, csokit, chipset vásárló elhízott puhatestűek sorát! Ők lennének a vitaminok áldozatai? A túl sok vitamintól híztak el? A vitaminok legfontosabb szerepe nem az antioxidáns képesség, hanem az anyagcsere fenntartása. A vitaminok az anyagcserében résztvevő enzimek nélkülözhetetlen alkotóelemei, nélkülük az enzimek nem képesek elvégezni az egyes anyagcsere-folyamatokat. Minél intenzívebben edzel, minél több zsírt használsz fel, annál gyorsabb az anyagcseréd, tehát annál nagyobb a szervezeted vitamin-igénye. Ha vitaminhiányos állapotban edzel, akkor valóban fáradt, kedvetlen, gyenge és éhes leszel.

Jó tanácsaink itt véget érnek. A történet befejezésével azonban adósak vagyunk: 1914 decemberén, Mikulás után szegény idős, megfáradt Edison gyára – amit szinte két kezével épített fel – porrá égett. Biztosítása a töredékét sem fedezte a kárnak. Ott ült a lángba bámulva, nézte, ahogyan életművét felemésztik a lángok. Ahelyett hogy magába roskadt volna, azt mondta fiának: A lángokkal együtt korábbi tévedéseink és kudarcaink is a semmibe vesztek. Így újra tiszta lappal láthatunk munkához…

Ehhez kívánunk sok sikert! ■

ZSUPPÁN FANNI

WBPF VILÁGBAJNOKSÁG 2011 3. HELY
TEAM SCITEC

MAGNEA GUNNARSDOTTIR
ARNOLD CLASSIC AMATEUR 2014 BIKINI 2. HELY
TEAM SCITEC IZLAND

SÚLYZÓS EDZÉS NŐKNEK

A konditermek látogatói figyelemre méltó és igen üdvös változást vehettek észre az elmúlt években: egyre több lány végez súlyzós edzést! No, nem úgy értem, hogy egyre több lány jár le a terembe fitlabdázni, vagy a lábtárogató gépen sms-ezni! Nem, pont ellenkezőleg: egyre több fiatal lány dönt úgy, hogy az elmúlt évek hasztalan rutinját ténylegesen hatékony súlyzós edzésre cseréli. Láthatunk már lányokat súllyal guggolni, oldalemeléseket végezni, és karozni is!

NAGYSZERŰ

A 100% MILK COMPLEX FEHÉRJETARTALMA HOZZÁJÁRUL AZ IZOMTÖMEG NÖVELÉSÉHEZ ÉS FENNTARTÁSÁHOZ, VALAMINT A CSONTOK NORMÁL ÁLLAPOTÁNAK FENNTARTÁSÁHOZ*.

TEJFEHÉRJE-KEVERÉK

EXTRÁKKAL

- 100%-BAN TEJSAVÓ-DOMINÁNS TEJFEHÉRJE-KEVERÉKBŐL!
- TEJSAVÓFEHÉRJE IZOLÁTUMOK, TEJSAVÓFEHÉRJE KONCENTRÁTUM ÉS PRÉMIUM TEJFEHÉRJE IZOLÁTUM!
- EXTRA HOZZÁADOTT ÖSSZETEVŐK: L-LEUCIN, L-GLUTAMIN ÉS TAURIN!
- EMÉSZTŐENZIM-KEVERÉKKEL!
- ASZPARTÁM-MENTES FORMULA!

MAGNEA GUNNARSDOTTIR
- FITNESS MODELL VERSENYZŐ
- ARNOLD CLASSIC AMATEUR 2014 BIKINI 2. HELY
- TEAM SCITEC ICELAND

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

*TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT, AZ EURÓPAI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI HIVATAL (EFSA) ÁLTAL ELFOGADOTT ÁLLÍTÁSOK.
A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN!
LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC. HU

NAGY BETTINA
WBPF VILÁGBAJNOK 2011
WBPF VILÁGKUPA 2013 1. HELY
TEAM SCITEC

Minek köszönhető mindez? Ami működik, ami eredményes, annak nem kell reklám, az magától elterjed. A fitness modell és bikini modell versenyzők látványa, eredményei meggyőzték a női közönséget arról, hogy az izomzat és a nőiesség nem ellentétes fogalmak.
A nagydarab, férfias izmos nő sztereotípiáját a tapasztalat szépen lebontotta.
A nők alapvetően alacsonyabb zsírtartalmat, és tónusos, kerek formákat szeretnének. Akik ezt a „tónust" korábban végtelen kardió edzésekkel, és rózsaszín műanyag súlyzók emelgetésével próbálták elérni, csalódniuk kellett.

Mondjuk ki nyíltan: tónust nem lehet építeni. A tónus az izom feszülésének és töltöttségének az eredménye. Tonizálni nem lehet az izmot, csak száraz izmot építeni, és zsírt leadni. A súlyzós edzésnek és a tiszta izom építésének számtalan előnye lehet egy nő számára: sportosan deltás testalkat; erősebb csontok; fokozott zsírégetés és anyagcsere-sebesség.

A modern sporttudomány számára triviális, hogy a súlyzós edzés energia-felhasználása nagyobb a kardió edzésénél. Ráadásul súlyzós edzés után jelentkezik egyfajta „utánégetés" is, azaz az edzést követően a magasabb anyagcsere-sebesség és a fokozott zsírégetés órákon át megmarad.

WORK OUT AND DIET (WOD) CRUSHER LINE

WOD CRUSHER

FIREWORKS

KREATINMENTES FORMULA FUNKCIONÁLIS EDZÉSHEZ!

IZZÍTSD BE MAGAD!

HOZD KI A MAXIMUMOT EDZÉSEIDBŐL

10 ÉRTÉKES HATÓANYAG EGYEDI KOMBINÁCIÓJÁNAK SEGÍTSÉGÉVEL!

KOFFEIN, KARNITIN, ARGININ, AKG, GLUTAMIN ÉS MÁS HATÓANYAGOK!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET! • A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN! • LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

ÚTMUTATÓ ALAKFORMÁLÁSHOZ

Sikerült meggyőznünk? Vagy félsz attól, hogy vastag derekad, tömzsi törzsed, férfias izomzatod lesz? Biztosan láttál már női testépítő versenyzőt, akinek férfiakat megszégyenítő izomzata van. Azt azonban tudnod kell, hogy a női szervezet alapvetően nem képes ilyen mértékű izmosodásra. Szervezeted nem termel annyi tesztoszteront, nem eszel tonnaszámra húsokat, nem használsz doppingszereket, és nem szándékozol éveket profiként eltölteni ebben a sportban. Abszolút indokolatlan tehát aggodalmad, nem fogsz rajtaütésszerűen vicsorgó-szőrös izomállattá alakulni, ellenben formás és kerek feneked kitölti a nadrágot!

Szánd el magad egy 3 hetes próbára, és tapasztald meg a súlyzókban rejlő lehetőségeket!
6 fontos tudnivaló

1. Edzés előtt melegíts be!
2. Válaszd ki minden egyes gyakorlathoz a használni kívánt súlyokat! Kezdők olyan súlyokat válasszanak, amellyel 12-15 ismétlést végre tudnak hajtani. Középhaladók alkalmazzanak nagyobb súlyokat, 10-12 ismétlésekkel, a haladók még nagyobb súlyokat, 8-10 ismétléssel.
3. A leggyorsabb eredményeket szuperszettekkel érheted el. Ennek során egymáshoz kapcsolódó izmokat dolgozunk meg felváltva, minimális pihenővel. Például egy gyakorlat során dolgozzuk meg a bicepszet és a tricepszet. Így a feszülés és a passzív terhelés maximális lesz, és rövid idő alatt komoly izommunkát végezhetsz.
4. Hetente 4 edzést végezz: A-nap; B-nap; A-nap; B-nap
5. Edzés után és lefekvés előtt fogyassz fehérje turmixot!
6. Használj többkomponensű növényi testsúly management formulát reggel és edzés előtt!

EDZÉS

A-NAP

1. comb szuperszett: 2 kört végezz az alábbi szettből
I. combfeszítő gépen ülve: 15 ismétlés II. combhajlító gépen hason fekve: 15 ismétlés
2. Guggolás súllyal, vagy guggoló gépen: 4 x 15 ismétlés
3. Sétáló kitörés kézi súlyzóval: 3x 25 lépés
4. Első kar szuperszett: 3 kört végezz az alábbi szettből
I. alsó csigás karhajlítás állva, két kézzel (bicepsz): 15 ismétlés II. felső csigás karnyújtás (letolás) kötéllel (tricepsz): 15 ismétlés
5. Második kar szuperszett: 3 kört végezz az alábbi szettből
I. Állva bicepsz egykezes súlyokkal: 15 ismétlés II. tolódzkodás/hátsú fekvőtámasz padon: 15 ismétlés

B-NAP:

1. Első hát-szuperszett: 3 kört végezz az alábbi szettből
I. Hátgépen ülve mell elé húzás széles fogással: 15 ismétlés II. padon hanyatt fekve tárogatás kézisúlyokkal: 15 ismétlés
2. Második hát-szuperszett: 3 kört végezz az alábbi szettből
I. Evezés csigás evezőgépen ülve: 15 ismétlés II. Állva oldalemelés kézisúlyzokkal: 15 ismétlés
3. Első has-szuperszett: végezz 4 kört az alábbi szettből
I. lábemelés könyöktámaszos lábemelő állványon: 15 ismétlés II. hiperhajlítás padon: 15 ismétlés
4. Második has-szuperszett:
I. hasprés földön hanyatt fekve, feltámasztott lábbal: 15 ismétlés II. felhomorítás földön hason fekve: 15 ismétlés

A gyakorlatokhoz használt súly nagysága nagyon fontos! Igyekezz a lehető legnagyobb súlyokat használni úgy, hogy a kívánt ismétlésszámot még épp el tudd érni. A túl kicsi súlyok hatástalanná teszik a gyakorlatot. ■

MICHELLE BRANNAN
IFBB BRIT GRAND PRIX 1. HELY
IFBB NORDIC PRO 2. HELY
TEAM SCITEC UNITED KINGDOM

A NŐI TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTÉS

A "NŐI TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ", A "NŐI ZSÍRÉGETŐ" ÉPP OLYAN ELLENTMONDÁSOS FOGALOM, MINT MONDJUK A NŐI LÁZCSILLAPÍTÓ, VAGY A NŐI FOGKRÉM.

Ami sport táplálék-kiegészítőként működik, az női termékként is működni fog. Mivel a női szervezet anyagcseréje, biomechanikája és biokémiája alapvetően nem tér el a férfi szervezetétől, így alapvetően irreális elvárás, hogy valamilyen legális és engedélyezett anyag más hatással legyen a nők sportteljesítményére, mint a férfiakéra. Kiadványunknak nem célja, hogy fellebbentse a fátylat az elsősorban marketing célból készült „női turmixokról", „női zsírégetőkről". **Elsősorban egy szakmailag megalapozott összefoglalót szeretnénk az olvasó kezébe adni, amiből megismerheti a formás, sportos női test felépítésének általános törvényeit, tudnivalóit.**
Meggyőződésünk, hogy a vonzó, formás test felépítéséhez megfelelő edzésre és célzott táplálkozásra van szükség.
A táplálékkiegészítők segítik a fontos tápanyagok bevitelét, könnyen mérhetővé és standardizálhatóvá teszik a napi étkezéseket. Kiadványunkkal segíteni szeretnénk a megfelelő edzésstílus kiválasztását, és szeretnénk eligazítást nyújtani a sport táplálék-kiegészítők világában.

A női fitness és bikini modellek alapvetően a súlyzós edzéseket preferálják, változó mennyiségű kiegészítő kardió edzés mellett. Ezt a szemléletet tükrözik az edzésről szóló rovatok is.
A versenyzők, fitness modellek, bikini modellek körében elterjedt fehérje-készítmények, edzés előtti energizálók, testsúly menedzselő készítmények (azért nem használjuk ezekre a termékekre a „zsírégető" kifejezést, mert a közhiedelemmel ellentétben önmagukban nem égetik a zsírt) és multivitaminok szerepéről és használatáról szólnak a táplálékkiegészítő rovatok, melyeket Michelle Brannan IFBB bajnok kommentál. ■

A FEHÉRJE-BEVITEL SZEREPE

A fehérje minden állati szervezet egyik legfontosabb építő alapanyaga.
A zsírmentes izomzat szárazanyag-tartalmának közel 80%-a fehérjéből épül fel.
A fehérjéket testünkben betöltött biológiai szerepük szerint legalább 3 nagy csoportba sorolhatjuk:

– vázelemeket alkotó fehérjék
- ide tartoznak pl. a csontokat, kötőszöveteket merevítő kollagén fehérjék, stb
- vagy az izomzat fő tömegét adó aktin és miozin fehérjék

– az anyagcsere-folyamatokat végrehajtó enzim-fehérjék
- ide tartoznak a bevitt tápanyagokat lebontó emésztőenzimek
- a testünk felépítését végző enzimek
- a szövetek regenerációját végző enzimek

– a szervezetünk működését összehangoló fehérje természetű hormonok és receptorok

Látható, hogy testünk életfunkciói nagyban támaszkodnak a szöveteinket alkotó fehérje molekulák működésére. Mint minden mozgó és kopó alkatrész, a fehérjéből felépülő vázelemek és enzimek is elhasználódnak, lebomlanak, így pótlásra szorulnak. Minél intenzívebb a szervezetet ért megterhelés, annál fokozottabb az elhasználódás, és annál nagyobb jelentőségű az utánpótlás.

A fehérje-bevitellel kapcsolatban 3 dolgot kell feltétlenül tisztán látni
- miért kell odafigyelni a megfelelő fehérje-bevitelre
- milyen mennyiséget kell bevinni
- milyen forrásból célszerű fedezni a szükségletet

FIGYELJ A FEHÉRJE-BEVITELRE!

Ma már triviális, hogy nem elegendő a bevitt étel mennyiségét kordában tartanunk, de az összetételére is figyelnünk kell. Az étkezéssel bevitt szénhidrátok alapvetően energiaforrásként szolgálnak, vagy zsírrá, illetve glikogénné alakulva izomzatunkban és zsírszöveteinkben képeznek kalória-raktárakat. A szénhidrát képtelen fehérjévé alakulni, így szénhidrátból nem keletkezhet olyan anyag, mely alapanyagul szolgálna izomzatunk felépítéséhez. Egyszerűbben fogalmazva: a szénhidrátok segíthetnek jóllakni, de izomzat építésére alkalmatlanok.
Az étkezési zsírok akár kifejezetten egészségesek is lehetnek (pl. omega-3 zsírsavak),

ALACSONY SZÉNHIDRÁTTARTALMÚ

PRÉMIUM FEHÉRJECSALÁD

EXTRA AMINOSAVAKKAL ÉS ENZIMEKKEL.

FANTASZTIKUS ÍZEK HATALMAS VÁLASZTÉKA!

100%-BAN ULTRASZŰRT TEJSAVÓFEHÉRJE KONCENTRÁTUM ÉS TEJSAVÓFEHÉRJE IZOLÁTUM FEHÉRJEFORRÁSBÓL! ELLÁTJA A TESTET AZ ÖSSZES SZÜKSÉGES AMINOSAV TÍPUSSAL! MÉG TÖBB EXTRA L-LEUCINNAL, L-GLUTAMINNAL ÉS TAURINNAL! EMÉSZTŐENZIM-KEVERÉKKEL! ASZPARTÁM-MENTES!

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200+ TERMÉKÜNKET!
A TERMÉKEKET MÉGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN!
LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

de a szénhidrátokhoz hasonlóan kifejezetten energiaforrásként vagy energiaraktárként funkcionálhatnak. Ahogyan kutyából nem lesz szalonna, szalonnából sem lesz izom.
Izomzatunk főként fehérjéből épül fel, így az egyetlen olyan tápanyag-típus, mely támogatni képes az izomzat felépítését és megtartását, maga a fehérje.
A tudatosan táplálkozó fitness modellek számára versenyidőszakban a kerek, zsírmentes formák mindennél fontosabbak, így étrendjükben megemelik az izomzat táplálása szempontjából fontos fehérje mennyiséget, és a zsírosodás elkerülése érdekében csökkentik a szénhidrát és zsír bevitelüket.

Így összeállítható egy olyan ideális étrend, mely hatékonyan támogatja az edzés által elindított izomépítő és zsírégető folyamatokat. Az edzés és a helyes étrend eredménye az a bomba forma, amit képeinken is megcsodálhatsz.

FIGYELJ A MENNYISÉGRE!

Szervezeted fehérje-igényét meghatározza:
- a nemed
- sport célod (versenyszezon/felkészülési időszak)
- a bevitt kalória mennyisége

Egy átlagos, nem sportoló ember fehérje-igénye testtömeg kilogrammonként naponta 1 g. Azaz egy 60 kg-os nem

sportoló nő számára napi 60 g fehérje bevitele elegendő, amit kb. 300 g pulykamell elfogyasztásával fedezhet.

A sport extra anyagcsere-igényt jelent az izomzat számára, így növeli a fehérje-igényt is. Általánosan elmondható, hogy a növekedésben lévő vagy erős fizikai terhelés alatt álló szervezet fehérje-igénye duplázódik. A sportág típusa hatással van a fehérje-igény növekedésére. Az állóképességi sportokra (pl. futás, kerékpár, aerobic) nem jellemző az izmosodás. Mivel ezekben a sportokban az izomzat tömege nem nő, az izmok fehérje-felvétele sem annyira magas. Éppen ezért egy női állóképességi atléta fehérje-igénye napi 1,5 – 1,6 g testtömeg kilogrammonként. Tehát a fenti példában szereplő 60 kg-os nő, napi 90 – 96 g fehérjével megelégszik.
A súlyzós edzést is folytató sportolókra jellemző bizonyos fokú izmosodás. Az izomzat fejlődését a fehérje beépülés okozza, éppen ezért az izmok fehérje felvétele nagyobb. Egy súlyzózó nő napi fehérje-igénye (a tapasztalatok szerint) 2–2,5 g testtömeg kilogrammonként.

NAGY BETTINA
WBPF VILÁGBAJNOK 2011
WBPF VILÁGKUPA 2013 1. HELY
TEAM SCITEC

Tehát egy 60 kg-os fitness modell vagy bikini modell naponta 150 g fehérjét fogyaszt el.

A bevitt fehérje egy részét szervezetünk beépíti izmainkba, szöveteinkbe, másik része egyéb anyagcsere-folyamatainkat táplálja. Minél szigorúbb diétát tartunk, szervezetünk annál inkább éhezik, és igyekszik minden rendelkezésre álló tápanyagforrást hasznosítani. Kalória megszorítás/diéta alatt éppen ezért a szervezet fehérje-igénye tovább fokozódik. Állóképességi sportolóknál eléri az 1,9 g/testtömeg kilogramm, míg súlyzós edzést folytatóknál a 3 g/testtömeg kilogramm értéket. A példánkban szereplő 60 kg-os modell tehát diéta alatt 180 g fehérjét is elfogyaszt.

FIGYELJ A FORRÁSRA!

A tiszta cukor és a tiszta zsír kivételével szinte minden élelmiszer tartalmaz valamennyi fehérjét, ugyanakkor csak töredékük alkalmas a fehérjeigény fedezésére. A diófélék pl. magas fehérje tartalommal rendelkeznek (15-18%), ugyanakkor zsírtartalmuk annyira magas, hogy a járulékos kalóriatöbblet elfogadhatatlan egy sportoló számára.

A sportolói céloknak leginkább megfelelő fehérje-források a tejtermékek, sovány túró, csirkemell, pulykamell és a marhahús. A minőségi húsok 16-20%-os fehérje tartalommal rendelkeznek, ami a természetes források között kimagasló. A fenti példában szereplő diétázó női modell a 180 g-os fehérje-igényét tehát 900 g csirkemell napi bevitelével egyszerűen fedezheti.

A fehérje-kiegészítők azért lettek népszerűek a női sportolók körében is, mert sokkal kényelmesebbé teszik a napi fehérje-bevitelünket. A fenti példában szereplő diétázó fitness modell nem biztos, hogy minden nap meg tudja enni a 900 g csirkemellet, ugyanakkor ugyanezt a fehérje-mennyiséget beviheti 245 g jó minőségű protein turmixszal.

Sok versenyző a napi fehérje-igény felét fedezi csak hagyományos húsételekből, a másik felét pedig fehérje turmixokból. A fehérjeturmixok általában 3-4-szer több fehérjét tartalmaznak, mint a legsoványabb húsok, ezzel együtt lényegesen kevesebb zsiradékot és olajat. Nem utolsó szempont az ízesítés! A nyári melegben edzés után sokkal kellemesebb egy behűtött epres-fehércsokis turmixot meginni, mint 250 g csirkemellet befalni. ■

„Versenyzői karrierem kezdete óta figyelmet szentelek a fehérje-bevitelnek, de a 2 g/testsúly kilogramm fölötti mennyiséget sokáig nem tartottam indokoltnak. Az utóbbi években kezdtem el a 3 g-os kilónkénti mennyiségeket is bevinni, és most már nem is érném be kevesebbel. Számomra a fehérje emészthetősége a legfontosabb. Soha nem használnék olyan terméket, ami gyomorpanaszokat, puffadást okoz. A profi forma nem engedi a kompromisszumokat, ezért a bevizsgált és garantált protein tartalmú 100% Whey Protein Professionalt részesítem előnyben."
(Michelle Brannan)

ELNYÚJTOTT ÉJSZAKAI ÉLVEZETEK -

FOURSTAR PROTEIN

NAGY BETTINA
FITNESS MODELL
WBPF VILÁGBAJNOK 2011
WBPF VILÁGKUPA 2013 1. HELY
TEAM SCITEC

BORZOLD ÉRZÉKEIDET FINOM KRÉMES PROTEIN KÜLÖNLEGESSÉGÜNKKEL! KAPHATÓ 8 NAGYSZERŰ ÍZBEN!

A TISZTA TÉNYEK:

- KÖZEL 80%-OS FEHÉRJETARTALOM
- CSAK KOMPLETT FEHÉRJEFORRÁSOK
- 4 FÁZISÚ FEHÉRJEKEVERÉK: TEJSAVÓ, MICELLÁRIS KAZEIN, TELJES TEJFEHÉRJE, TOJÁS
- ESSZENCIÁLIS AMINOSAVAKBAN GAZDAG
- EMÉSZTŐENZIMEKKEL
- ASZPARTÁM MENTES

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!

*TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT, AZ EURÓPAI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI HIVATAL (EFSA) ÁLTAL ELFOGADOTT ÁLLÍTÁSOK.
A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN!
LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

EDZÉS ELŐTTI ENERGIZÁLÓK

A fitnesstermi edzés nagyobb intenzitást, több odafigyelést igényel, mint egy tóparti futás. A hatékonyabb izomfeszülés eléréséhez idegrendszerünket jobban igénybe vesszük, elszántságunk valódi próba elé van állítva. A nyári meleg, a stresszes munkanap, a késői edzések mind csökkentik az edzésre való hajlandóságot, rontják az intenzitást és a szellemi összpontosítást. A fitness versenyzők körében bevett gyakorlat az edzés előtti energizálók használata. A legtöbb ilyen termék tartalmaz egy nagy adag koffeint, kisebb-nagyobb mennyiségű kreatint, aminosavakat, antioxidánsokat, elektrolitokat, karnitint, és egyéb tápanyagokat. Láthatjuk tehát, hogy egy sportcélra tervezett energizáló sokkal összetettebb, mint egy szimpla kávé.

Az egyes energizálók döntően stimuláns-tartalmuk, kreatin tartalmuk és összetettségük alapján különböztethetők meg.
A stimulánsokra érzékenyebbek számára alacsonyabb koffeintartalmú termékeket javaslunk (pl. 80-100mg), így elkerülhető a túlzott izgatottság, fejfájás. A kávéhoz, energiaitalokhoz szokott sportolók számára terveztük a 250-300mg koffein tartalmú energizálókat.

A kreatin növeli a teljesítményt a nagy intenzitású, sorozatos mozgás során, így kitűnően hasznosítható azokon az edzéseken, amikor nagy izomcsoportokat dolgozunk meg, vagy lemaradt testrészeink fejlődését szeretnénk optimalizálni.

A verseny előtti időszakban a száraz, zsírmentes forma mindennél fontosabb, így a sportolók lehetőség szerint kreatin-mentes energizálót választanak. ■

*„Profi versenyzőként nagyon fontos, hogy minden edzésen a maximumot hozzuk ki magunkból.
A közhiedelemmel szemben egy versenyző is lehet fáradt, lehet rossz napja, lehet kimerült és ideges. A kifogások és magyarázatok nem égetnek zsírt és nem építenek izmot – tehát meg kell találnunk a megoldást. Felkészülésem során évek óta használom a Hot Blood edzés előtti energizálót, míg verseny előtti időszakban olyan kreatin-mentes formulára váltok, mint a FireWorks"*
Michelle Brannan

EDZÉS ELŐTTI FORMULA

ÖSSZEVETÉS

Nem stimuláns opció	Funkcionális sportokhoz!	Remek ár + tudás!	Erős(en odacsap!)	Legenda!	Mindenből a legtöbb (egyeseknek már sok lehet)
5000 mg kreatin	Kreatinmentes többszörözhető adag	3000 mg kreatin	5000 mg kreatin	4500 mg kreatin	6230 mg kreatin
8157 mg Attack mátrix	3985 mg Fireworks mátrix	4390 mg Pow3rd! mátrix	7515 mg War Machine mátrix	16715 mg Hot Blood mátrix	28095 mg Big Bang mátrix
0 mg koffein	100 mg koffein	200 mg koffein	300 mg koffein + szinefrin	300 mg koffein	372 mg koffein + szinefrin

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYOK

Miért van szükségünk vitaminokra?
A köztudatban alapvetően az antioxidáns és az immunrendszer-erősítő funkciója terjedt el, de ezekkel most nem szeretnénk foglalkozni. A vitaminoknak ugyanis ennél sokkal fontosabb szerepük is van: anyagcsere-enzimeink fontos alkotó elemei. A legtöbb felépítő és lebontó anyagcsere-folyamatban közreműködő enzimünknek vitaminokra van szüksége a megfelelő működéshez. Nagyon leegyszerűsítve úgy képzelhetjük el az enzimet, mint egy cserélhető fejű csavarhúzót, ahol a csavarhúzó maga az enzim, de a cserélhető fej (ami tulajdonképpen a csavart behajtja) egy vitamin.

Akár a szénhidrátok lebontására, akár a bevitt zsírok feldolgozására, akár a fehérje-anyagcserére gondolunk, a munkát végző enzimeinkhez kapcsoltan rengeteg vitaminmolekula szorgoskodik.

A C-vitamin pl. fontos partnere a kollagén-szintézist végző enzimnek – az enzim és a vitamin együttműködve végzik a kollagén szintézisét. Ez a vitamin hasonlóan szerepet játszik pl. a karnitin szintézisében, de több idegi ingerületátvivő-anyag képződésében is fontos szerepe van.

A B6 vitamin (piridoxin) egyik formájában (piridoxál-foszfát) olyan enzimek munkájában vesz részt, melyek fontos ingerületátvivő-anyagokat (pl. szerotonin, dopamin) szintetizálnak. A B1 vitamin (thiamin) egyik formájában (TPP) olyan enzimek partner molekulája, melyek a szénhidrátok, cukrok elégetésének és energiává alakításának folyamatában szerepelnek.

A fenti példához hasonlóan szinte mindegyik anyagcsere lépéshez azonosították a hozzá szükséges vitamint vagy vitaminszerű anyagot.

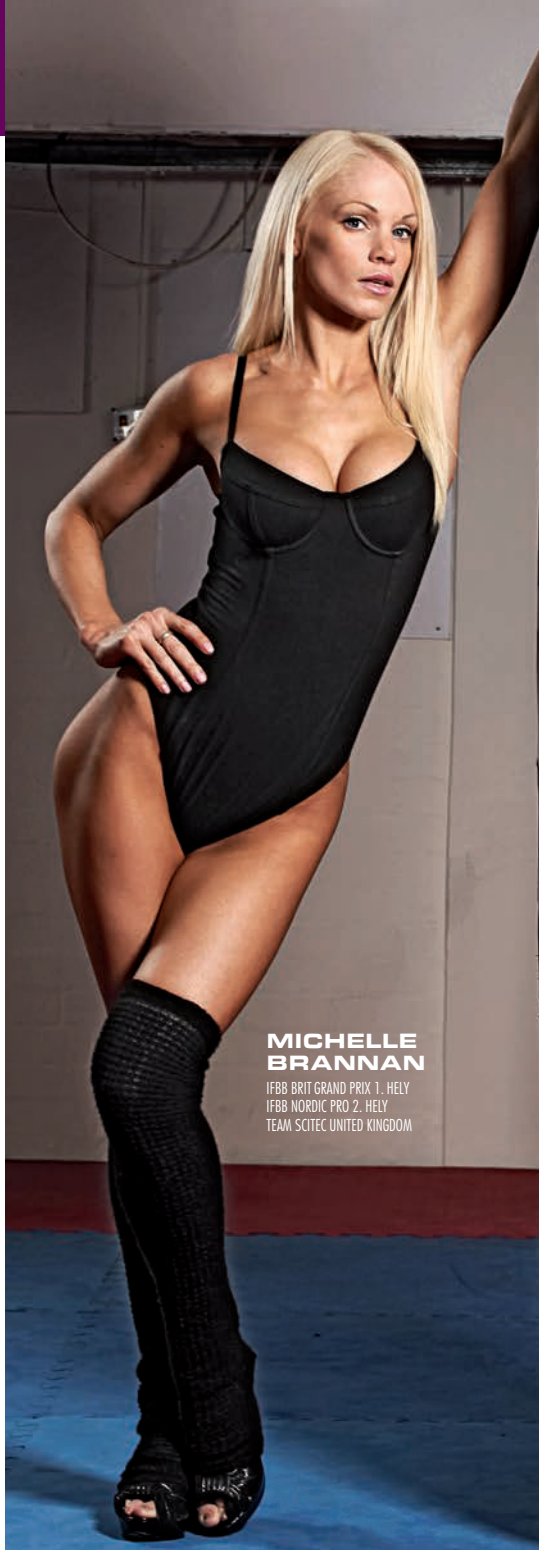
Mindezt végiggondolva több megállapítást vonhatunk le:

- nincs kiemelten fontos vitamin, hiszen nincs kiemelten fontos anyagcsere-lépés. Minden folyamat egyformán fontos szerepet kap a test működésében
- Vitaminokra nyáron is szükségünk van, hiszen az anyagcserénk nyáron is zajlik. A szervezet vitaminigényét befolyásolja a fizikai terhelés és a bevitt tápanyag mennyisége. A magasabb tápanyag-bevitel és a sport növeli a szervezet vitaminigényét.
- a megfelelő vitamin és ásványi anyag ellátottság hozzájárul a fáradtság csökkentéséhez, a normál energia-termelő folyamatokhoz, a megfelelő fehérje-szintézis fenntartásához.

A vitaminok kiválasztásánál figyeljünk a mennyiségekre! A megemelkedett fizikai terheléshez igazítanunk kell a vitamin-bevitelünket, így előfordulhat, hogy a korábban alkalmazott „hétköznapi" multik már gyengék lesznek.

A sportolók körében elterjedtek a több kapszulából álló vitamin pakkok, melyekkel a vegyes étrend mellett bevitt vitamin mennyiséget egészítik ki. ■

„Véleményem szerint egy vitamint csak akkor van értelme szedni, ha a hatása érezhető. Nem költeném a pénzt olyan termékre, amitől nem érzem magam frissebbnek, kipihentebbnek. Mindenkinek ki kell tapasztalnia, hogy az adott ciklusban mennyire erős készítményre van szüksége. Számomra a Multi Pro jelenti a stabil alapot." Michelle Brannan



MICHELLE BRANNAN

IFBB BRIT GRAND PRIX 1. HELY
IFBB NORDIC PRO 2. HELY
TEAM SCITEC UNITED KINGDOM

TESTSÚLY MENEDZSMENT KÉSZÍTMÉNYEK

Az igényes szakmai nyelvezet szándékosan kerüli a „zsírégető" kifejezést, mert az igen megtévesztő. Számtalan sikertelen diéta mögött a téves tájékoztatás és a „zsírégetőkkel" szembeni túlzott remény bújik meg. Szó szerinti értelmezésében zsírégető készítmény nem létezik, azaz nincs olyan csodaszer, ami étrendi és életviteli változtatás mellett képes a lerakódott zsírt „feloldani" vagy „elégetni". A legjobb zsírégető a testünk maga. A zsírégetés ökölszabálya szerint, ha több kalóriát használunk fel, mint amennyit beviszünk, akkor fogyni fogunk. Fordított esetben pedig hízni.

A fitness versenyzők és bikini modellek életét végigkíséri a felkészülés és a versenyidőszakot megelőző fogyasztás. Számukra nem kérdéses, hogy diéta során negatív kalória-egyensúlyt és magas fehérje-bevitelt kell elérni, mégis szeretnék, ha erőfeszítéseik hatékonyabbak lennének. Sok versenyző az úgynevezett ON-szezon, azaz a versenyidőszak előtt testsúly management készítményeket használ, melyek általában tradicionális növényi kivonatokat (pl zöld tea, keserű narancs, garcinia cambogia, keserűdinynye, dandelion), karnitint, krómiumot, chitosant, stb tartalmaznak.

A testsúly menedzselő készítmények többnyire stimulánsokat is tartalmaznak, így a termék stimuláns karaktere és összetettsége alapján tucatnyi választásunk lehet.

Lehetőség szerint:

- kezdjünk kisebb dózisokkal, tapasztaljuk ki a készítmény hatását.
- fokozatosan építsük fel a bevitt mennyiséget! A tervezett maximális dózist egy hét alatt célszerű felvezetni
- Esti lefekvés előtt 3-4 órával már ne vegyünk be stimuláns készítményt!
- A króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához, ezért diéta során kiemelt jelentősége lehet.
- Lehetőség szerint keressünk komplex, 10-16 komponensű termékeket
- Mindenképp száműzzük étrendünkből a cukrokat és a zsíros készítményeket (üdítők, tejkrémek, sajtok, jégkrémek)
- A hatékony zsírégetés alapja a rendszeres edzés. A testsúly menedzselő készítményeket kombináljuk anyagcsere-gyorsító edzésstílussal.
- Legyünk kitartóak. A diéta és a zsírégető edzés első hetei a szenvedésről

szólnak, de a kényelmetlenségek a második héttől enyhülnek, míg hónap végére a barátunkká válnak.

- Diéta alatt tartsunk magunknál alacsony cukortartalmú nassolnivalót. Ez lehet zöldalma, puffasztott rizs, vagy fehérjeturmix is. ■

„Egy versenyző számára a verseny előtti időszak a megmérettetés, a szellemi és fizikai erőpróba csúcspontja. Ilyenkor kell a legnehezebb körülmények között, a legszigorúbb kalória-megszorítás mellett a legnagyobb erőfeszítést meghozni. Ebben a helyzetben minden segítség jól jön. Nálam mind felkészülés-, mind versenyidőszakban alap kiegészítőnek számít a karnitin. A stimuláns testsúly menedzselő készítményeket a diéta megkezdésével párhuzamosan kezdem el használni. A versenyzők életében a megengedhető hibahatár nagyok szűk, ezért a bevált és sokszor próbált Revex-16-ot használom" Michelle Brannan

MICHELLE BRANNAN

IFBB BRIT GRAND PRIX 1. HELY
IFBB NORDIC PRO 2. HELY
TEAM SCITEC UNITED KINGDOM

Michelle Brannan

FITNESS VERSENYZŐ ÉTRENDJE DIÉTA ALATT

Ébredés után

1 adag Protein Coffee
2 kapszula Omega 3
Multi Pro
1 adag Turbo Liquid

45 perc kardió

2. Étkezés

Oat'n Whey (vagy külön tejsavó fehérje és zabpehely, esetleg egy marék áfonya)

3. Étkezés

120g csirkemell,
zöldségek,
fél avokádó

Edzés előtt 20 perccel

Hot Blood vagy
Fireworks vagy
Turbo Liquid

Edzés után közvetlenül

1 adag Oat'n Whey vagy
1 adag tejsavó fehérje és
egy banán

Edzés közben

Amino Magic vagy
G-Bomb

4. Étkezés

100g hal, 100g zöldség,
100g komplex szénhidrát

5. Étkezés

100g grillezett lazac,
100g zöldség

Lefekvés előtt

1 adag Casein Complex

KORÁBBAN FITNESS PONT

SCITEC

SCITEC NUTRITION VITAMIN

AJKA
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8400 Ajka
Buszpályaudvar
06-30/450-3227
ajka.scitec@gmail.com
www.ajka.scitec.hu

BAJA
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6500 Baja
Kossuth L. u. 12.
06-70/325-9444
biosziget2007@gmail.com

BÉKÉSCSABA
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
5600 Békéscsaba
Jókai u. 6/1.
06-20/429-8935
www.bekescsaba.scitec.hu

BIATORBÁGY
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2051 Biatorbágy
Szabadság út 10/A
06-70/633-9098
bia.scitec@gmail.com
www.protein-shop.hu

BONYHÁD
MONSTER BODY SHOP
(udvarban)
7150 Bonyhád
Vörösmarty tér 25.
06-20/256-27-80
monsterbodyshop@gmail.com
www.bonyhad.scitec.hu

BUDAÖRS
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET TESCO-BUDAÖRS
2040 Budaörs
Kinizsi u. 1-3.
info@bodytap.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Déli pályaudvar, metró feljárat
1013 Budapest
Krisztina krt. 37.
06-70/575-1909
deli.scitec@gmail.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET MAMMUT 1. ÜZLETHÁZ
földszint L-010-es üzlet
1024 Budapest
Lövőház u. 2-6.
06-70/676-6911

BUDAPEST
LÁNG SPORT -SZENTENDREI ÚT
1033 Budapest
Szentendrei út 181.
06-20/227-0041
www.langsport.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET VÖRÖSVÁRI ÚT
(Flórián üzletközpont mellett)
1035 Budapest
Vörösvári út 3.
06-20/536-4630
shroli@hotmail.com
www.vorosvari.scitec.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET ÚJPEST
1042 Budapest
Árpád út 56. (Árpád út - Kemény Gusztáv u. sarok)
06-70/544-3501
www.ujpest.scitec.hu
www.facebook.com/scitecujpest

BUDAPEST
LÁNG SPORT - OKTOGON
1067 Budapest
Teréz krt. 11-13.
06-1/343-1501
www.langsport.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET ARÉNA PLÁZA, FSZ. 007.
1087 Budapest,
Kerepesi út 9.
06-70/500-0784
bodoimi.scitec@gmail.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET CORVIN
1082 Budapest
József krt. 86.
06-1/247-8831
szantailaertesz@gmail.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET LURDY HÁZ
1097 Budapest
Könyves Kálmán krt. 12-14.
06-1/456-1336
www.scitecnutrition.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET BODÓ SPORT DUNAHÁZ
DUNAHÁZ ÜZLETHÁZ I. em 15-ös üzlet
1093 Budapest, Boráros tér 7.
06-70/512-3030
bodoimi.scitec@gmail.com
www.dunahaz.scitec.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET ALLEE
1117 Budapest
Bercsényi u. 22/B
06-1/787-1555
wildcseri@hotmail.com

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET ÚJBUDA
1117 Budapest
Hengermalom u. 19-21.
06-30/300-7545
pal.kupeczik45@gmail.com
www.facebook.com/scitecujbuda

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET LÁNG SPORT - DUNA PLÁZA
1138 Budapest
Váci út 178.
06-1/239-3821
www.langsport.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET LÁNG WEST END
1062 Budapest
Váci út 1-3.
06-1/238-7473
www.langsport.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET BÉKE ÚT
1135 Budapest
Béke út 21-29
06-70/535-2038
www.beke.scitec.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET BODY SHOP - SUGÁR
1147 Budapest
Sugár Üzletközpont 1.
06-70/598-3025

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET PÓLUS
1154 Budapest
Szentmihályi út 131.
06-1/410-7962
polus@scitecnutrition.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET PESTI ÚT
1173 Budapest
Pesti út 39.
06-30/4910-973
gyu73@freeemail.hu

WWW.SCITECNUTRITION.COM

NUTRITION®

ÉS FITNESS SZAKÜZLETEK LISTÁJA

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET KÖKI TERMINÁL
1192 Budapest
Vak Bottyán u. 75. A-C Fsz.
06-70/504-9565
www.koki.scitec.hu
www.facebook.com/ ScitecNutritionKoki

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET CSEPEL
1212 Budapest
Kossuth Lajos u. 117.
06-30/445-0017
mate.szasz@gmail.com
www.csepel.scitec.hu

BUDAPEST
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET CAMPONA
Campona Bevásárlóközpont
1222 Budapest - Nagytétényi út 37-43.
06-70/249-4441
info@scitecshop.hu
www.scitecshop.hu

CEGLÉD
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2700 Cegléd
Szolnoki út. 1.
06-70/676-0502
cegled.scitec.hu@gmail.com
www.cegled.scitec.hu

DABAS
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2370 Dabas
Bartók Béla út 46. B épület fszt. 5 ajtó
06-30/263-0760
scitec.dabas@gmail.com

DEBRECEN
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET LÁNG SPORT - DEBRECEN
(Halköz üzletház)
4025 Debrecen
Simonffy utca 4-6.
06-52/249-907
langsport.debrecen@gmail.com
www.langsport.hu

DEBRECEN
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET DEBRECEN PLÁZA
4026 Debrecen
Péterfia út. 18.
06-52/341-485
info@bodytap.hu
www.debrecenplaza.scitec.hu

DEBRECEN
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET AIRPORT TESCO
4024 Debrecen
Mikepércsi út 73/a
06-30/278-0800
scitec.debrecen@gmail.com

DOROG
RÉVAI DROGÉRIA
2500 Dorog
Bécsi út 33.
06-20/924-8813
revaidrogeria@gmail.com

DUNAHARASZTI
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2330 Dunaharaszti
Fő út 134.
06-20/317-2327
fitnesspontdunaharaszti@gmail.com
www.dunaharaszti.scitec.hu

DUNAKESZI
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2120 Dunakeszi
Fő út 105.
06-70/249-4441
info@scitecshop.hu
www.scitecshop.hu

DUNAÚJVÁROS
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2400 Dunaújváros
Piac tér 2. Szolgáltatóház
06-70/268-5555
dunaujvarosielefant@gmail.com

EGER
LÁNG SPORT
(Kis Dobó térnél)
3300 Eger
Hubay Károly u. 17/A.
06-70/524-6814
victory4264@freemail.hu

ÉRD
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
(Földrajzi Múzeum mellett)
2030 Érd
Budai út 6.
06-70/341-7819
info@scitecerd.hu
www.scitecerd.hu

ESZTERGOM
RÉVAI DROGÉRIA
2500 Esztergom
Kossuth Lajos u. 2.
06-20/924-8813
revaidrogeria@gmail.com

GÖDÖLLŐ
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2100 Gödöllő
Petőfi tér 15.
06-30/265-6519
ageless@t-email.hu

GYÖMRŐ
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2230 Gyömrő
Szent István út 40.
06-20/328-6237

GYÖNGYÖS
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3200 Gyöngyös
Páter Kiss Szaléz u. 6.
06-30/962-0198
powercentrum1@gmail.com

GYÖNGYÖS
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3200 Gyöngyös
Kossuth Lajos u. 25.
06-30/962-0198
powercentrum1@gmail.com

GYŐR
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET (BELVÁROS)
9021 Győr
Kisfaludy u. 5.
06-70/587-4768
www.gyor.scitec.hu, www.facebook.com/ scitecgyor.belvaros
fitnessgyor@gmail.com

GYŐR
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET – TESCO
9028 Győr
Királyszék u. 33.
06-96-411-676
info@bodytap.hu

GYŐR
POWER SPORT
9023 Győr
Tihanyi Árpád u. 78.
06-70/342-9481
info@powersport.hu
www.powersport.hu, www.powersport.scitec.hu

GYULA
STREET FITNESS SHOP
5700 Gyula
Vásárhelyi Pál u. 4.
06-20/429-8935
vivatrend@freemail.hu
www.gyula.scitec.hu

HAJDÚSZOBOSZLÓ
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
4200 Hajdúszoboszló
József Attila út 2-4.
15. számú üzlet
06-30/264-8732
scitecszoboszlo@gmail.com

WWW.SCITECNUTRITION.COM

KORÁBBAN FITNESS PONT

SCITEC

SCITEC NUTRITION VITAMIN

HAJDÚSZOBOSZLÓ
VITALITÁS BIOCENTRUM
4200 Hajdúszoboszló
Hősök tere 5.
06-30/479-6603
vitalitas.somogyine@gmail.com

HEVES
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3360 Heves
Liszt Ferenc u. 2.
06-30/375-5034
www.heves.scitec.hu

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6800 Hódmezővásárhely
Andrássy út 12.
06-20/442-2374
info@ezerfu.hu

JÁSZBERÉNY
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
5100 Jászberény
Kossuth L. u. 9.
06-70/450-2816
www.jaszbereny.scitec.hu

KALOCSA
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6300 Kalocsa
Szt. István utca 61.
06-30/534-5881
kalocsa.scitec@gmail.com

KAPOSVÁR
ODESSZA SPORT
7400 Kaposvár
Zárda u. 19.
06-30/997-9755
odesszasport@t-online.hu

KAPUVÁR
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
9330 Kapuvár
Piac tér 1/6.
06-20/297-1321
www.facebook.com/scitec.kapuvar

KECSKEMÉT
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6000 Kecskemét
Hornyik János krt. 4.
06-76/418-015,
06-30/408-8866
kati.fitneszuzlet@gmail.com
www.kecskemet.scitec.hu

KECSKEMÉT
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Szil Coop Bevásárlóközpont külső üzletsora
6000 Kecskemét
Izsáki út 2.
06-76/321 758
06-30/557-1433
fitnessvitamin@gmail.com

KESZTHELY
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8360 Keszthely
Bercsényi u. 1/D.
06-30/450-3227
keszthely.scitec@gmail.com
www.keszthely.scitec.hu

KISKŐRÖS
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6200 Kiskőrös,
Petőfi út 22. fsz. 2.
06-70/375-9057
kiskoros.scitec@freemail.hu

KISKUNHALAS
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6400 Kiskunhalas
Mátyás tér 3. fsz/6.
06-77/738-930
www.kiskunhalas.scitec.hu

KISVÁRDA
BODY BUILDING SHOP
4600 Kisvárda
Krúdy park 1. fsz/1.
06-70/547-9523
info@bodytap.hu
www.kisvarda.scitec.hu

KOMÁROM
LOKSZER ÜZLET ÉS BODYSHOP
2900 Komárom
Kalmár köz 23.
06-30/927-5829
lokszer2@gmail.com

KOMLÓ
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET – TESCO
7300 Komló
Kossuth L. u. 54-56.
06-70/217-0221
scitec.komlo@gmail.hu
www.komlo.scitec.hu

MÁTÉSZALKA
EZERJÓFŰ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Mátészalka
Kölcsey utca 17.
06-30/632-7624

MÁTÉSZALKA
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET – TESCO
4700 Mátészalka
Alkotmány út 1/A.
06-30/401-5186

MISKOLC
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3525 Miskolc
Szentpáli u. 7.
06-20/988-7252
vitamincentrum@freemail.hu
www.miskolc.scitec.hu

MOHÁCS
KOCSIS SPORTBOLT
7700 Mohács
Szabadság u. 22.
06-20/619-3333
kocsissport@gmail.com

MOSON-MAGYARÓVÁR
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET – TESCO
9200 Mosonmagyaróvár
Királyhidai u. 42.
06-70/280-6585
www.botondfitness.hu,
www.mosonmagyarovar.scitec.hu

NAGYKANIZSA
BIO CENTRUM
8800 Nagykanizsa
Táborhely u. 4.
06-30/846-4264
biocentrum.termeszetpatika@gmail.com

NAGYKŐRÖS
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2750 Nagykőrös
Ceglédi út 5.
06-70/341-2075
scitecnagykoros@gmail.com

NYÍRBÁTOR
ZÖLDPATIKA DROGÉRIA
4300 Nyírbátor
Szabadság tér 35.
06-42/283-009
zoldpatika@t-online.hu

NYÍREGYHÁZA
POPEYE SPORT
4400 Nyíregyháza
Nyírfa tér 3.
06-70/311-6076
popeyesport@gmail.com

NYÍREGYHÁZA
FODZSI FITNESS
4400 Nyíregyháza
Rákóczi u. 27.
06-30/228-7447
fogi2@citromail.hu
www.fodzsi.scitec.hu

OROSZLÁNY
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2840 Oroszlány
Tópart utca 8.
06-20/371-0803
fitnesspontoroszlany@freemail.hu
www.oroszlany.scitec.hu

ÓZD
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
3600 Ózd
Brassói út 3.
06-70/514-2003
fitnesspontozd@gmail.com
www.ozd.scitec.hu

WWW.SCITECNUTRITION.COM

NUTRITION®

ÉS FITNESS SZAKÜZLETEK LISTÁJA

PÁPA
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8500 Pápa
Major u. 1.
06-30/698-1819
www.papa.scitec.hu

PÉCS
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Új forrás üzletház, 2. emelet
7620 Pécs
Bajcsy-Zsilinszky u. 9.
06-72/214-897
www.pecs.scitec.hu
www.tesztoszteron.hu

SALGÓTARJÁN
QUASIMODO
3100 Salgótarján
Bajcsy-Zsilinszky Endre út 12.
06-20/224-1323
kirschner72@gmail.com
www.qtse.hu

SALGÓTARJÁN
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET – TESCO
3100 Salgótarján
Rákóczi út 143.
06-20/661-1191

SÁRVÁR
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
9600 Sárvár
Batthyány u. 42/b fsz.1.
06-30/703-7476
scitec.sarvar@gmail.com

SOPRON
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
9400 Sopron
Móricz Zsigmond u. 1.
06-20/959-0867

SZEGED
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET – TESCO EXTRA
6724 Szeged
Szeged Rókusi krt. 42-64.
06-20/244-0087
fpszeged@gmail.com

SZEGED
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6722 Szeged
Tisza Lajos krt. 55.
06-62/315-922
fpszeged@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁR
FITNESS SHOP
8000 Székesfehérvár
Sütő u. 42.
06-30/9018-512
hadhazyne@t-email.hu
www.szekesfehervar.scitec.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET – TESCO
8000 Székesfehérvár
Aszavölgyi út. 1.
06-20/561-2801
info@bodytap.hu
www.szekesfehervartesco.scitec.hu

SZEKSZÁRD
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET – TESCO
7100 Szekszárd
Tarcsay Vilmos u 40.
06-30/544-2067
fitness.szekszard@citromail.hu

SZENTENDRE
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
2000 Szentendre
Dunakanyar krt. 4
06-70/622-4885
www.szentendre.scitec.hu

SZENTES
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
6600 Szentes
Horváth Mihály u. 4/a
06-30/955-0485

SZOLNOK
VITASHOP
5000 Szolnok
Sütő u. 7.
06-30/488-0519

SZOMBATHELY
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
9700 Szombathely
Petőfi Sándor utca 25.
06-70/240-8302
updateszhely2@gmail.com
www.szombathely.scitec.hu

TAPOLCA
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8300 Tapolca
Keszthelyi u. 2.
06-30/450-3227
schmidt.janos86@gmail.com
www.tapolca.scitec.hu

TATA
BODY SHOP
2890 Tata
Egység út 9.
06-20/923-8192
www.tata.scitec.hu

TATABÁNYA
BODY SHOP
2800 Tatabánya
Köztársaság út 1. /F.
06-20/923-8192
www.tatabanya.scitec.hu

VÁC
SCITEC SHOP VÁC
Dunakanyar Üzletház
2600 Vác
Széchenyi u. 34.
06-70/249-4441
info@scitecshop.hu
www.scitecshop.hu

VÁRPALOTA
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
8100 Várpalota
Táncsics u. 3/3.
06-20/233-5180
www.varpalota.scitec.hu

VESZPRÉM
SCITEC NUTRITION VITAMIN ÉS FITNESS SZAKÜZLET
Belvárosi üzletház
8200 Veszprém
Szeglethy u. 1.
06-30/633-9955
halaszarpad11@gmail.com
www.veszprem.scitec.hu

ZALAEGERSZEG
FITOTÉKA
8200 Zalaegerszeg
Berzsenyi Dániel u 5.
06-92/318-027
fitoteka@t-online.hu
www.zalaegerszeg.scitec.hu

Kiadja: Scitec Kft. • **Felelős kiadó:** Garai László • **Szerkesztő:** Vígh-Mikle Szabolcs
Magazinunk jelen kiadása a Scitec Kft. tulajdonát képezi, minden jog fenntartva.
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.
Terjesztési és hirdetési információk a szerkesztőség címén: Scitec Kft., 1134 Budapest, Váci út 49.

WWW.SCITECNUTRITION.COM

100% WHEY PROTEIN SUPERB

ILYET MÉG NEM KÓSTOLTÁL!

- ADAGONKÉNT TÖBB MINT 20 GRAMM MINŐSÉGI TEJSAVÓFEHÉRJÉVEL
- HOZZÁADOTT EXTRA L-GLUTAMINNAL ÉS TAURINNAL
- CSOKOLÁDÉ RESZELÉKKEL, GYÜMÖLCSDARABOKKAL VAGY TEJSAVÓFEHÉRJÉS PUFFASZTOTT RIZSSZEMEKKEL
- NÖVELI AZ IZMOKAT VAGY SEGÍT AZOK MEGTARTÁSÁBAN.
- HOZZÁJÁRUL A NORMÁL CSONTEGÉSZSÉGHEZ - KIVÁLÓ VÁLASZTÁS NŐKNEK.

WEBOLDALUNKON MEGTEKINTHETED TOVÁBBI 200 TERMÉKÜNKET!
A TERMÉKEKET MEGFELELŐ EDZÉS- ÉS TÁPLÁLKOZÁS-PROGRAMMAL EGYÜTT JAVASOLJUK ALKALMAZNI.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

A TERMÉKEKET KERESD ÜZLETHÁLÓZATUNKBAN AZ ORSZÁG TÖBB MINT 90 PONTJÁN!
LÁTOGASS EL FACEBOOK OLDALUNKRA: WWW.FACEBOOK.COM/SCITEC.HU

HU 108293