

ATFP

FEJLŐDÉS ÉS TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI:
Szállkásítás, Tömegnövelés, Súlytartás



ELŐSZÓ:

Üdvözöllek! Tari Ádám vagyok, naturál testépítő, fitnessz modell, illetve profi Men's Physique versenyző. Versenyzői pályafutásom Ausztráliában kezdtem 2014-ben, ahol később sport egyetemre járva rengeteget tanultam az edzésről, illetve táplálkozásról.

Rengeteg ezekkel kapcsolatos könyvet, cikket olvastam el, viszont mivel mindegyik más és mást írt, így nehezen tudtam eligazodni rajtuk, ezért nem maradt más, mint saját testemen tesztelni őket. Az évek alatt sikerült témérdek mennyiségű táplálkozási módszert és edzőmódszert kipróbálnom, mindegyiknél figyeltem, hogy mire hogyan reagál a testem, így kiismerve már tudom, hogy a testemnek mi a jó, mire reagál, hogy tudok könnyedén súlyt tartani, hogy tudok eredményesen – kevés zsír felszedésével tömeget növelni, vagy éppen izomvesztés nélkül leszálkásítani.

1. SZÁLKÁSÍTÁS, FOGYÁS:

- Ennél a csoportnál a fő cél a súlycsökkentés, testzsírszázalék csökkentés.

2. IZOMÉPÍTÉS, TÖMEGNÖVELÉS:

- Ennél a csoportnál a fő cél a súlynövelés, izomtömegnövelés.

3. ALAKFORMÁLÁS, SÚLYTARTÁS:

- Ennél a csoportnál a fő cél a testkompozíció változás, tehát az izomépítés, testzsírszázalék csökkentés, a súly itt nem igazán változik, viszont a test alakja, izmok formája annál inkább!

A tudást és tapasztalatot már megszereztem, így most már készen állok továbbadni és az emberek test-átalakulásában segítséget nyújtani!

Örülök, hogy az E-bookom mellett döntöttél! Ebben a könyven a táplálkozás alapjait fogom neked megtanítani, elmagyarázni. A könyv végére érve fogod tudni, hogy mik a mikrotápanyagok, makrotápanyagok, mit hogy, mikor és mennyit célszerű fogyasztani fitnessz céloddhoz mérten. Emellett lesz szó az általam ajánlott ételekről, illetve azokról is, amiket mindenképpen kerülnöd kell. Készen állsz megtanulni az alapokat?

Akkor vágjunk bele!

Három csoportra fogjuk bontani a fitnessz célokat és azokhoz tartozó ételeket, mindháromnál elengedhetetlen lesz a tiszta étkezés, viszont az egyiknél több opciód lesz kaját, étkezést illetően.



A 3 FŐ CSOPORT ISMERTETŐI, JELLEMZŐI

Végig is mennék ezeken a csoportokon bővebben, részletezve az esetleges hibákat, amiket a csoportban levők többsége elkövet!