**Jak zbudować masę mięśniową?**

**Większość z nas marzy o muskularnej i wysportowanej sylwetce. Aby szybko zbudować mięśnie, nie zyskując przy tym dodatkowego tłuszczu, niezbędny jest odpowiedni trening oraz zbilansowana dieta. Dzięki kilku poradom, wysiłek na siłowni przyniesie oczekiwany efekt.**

Szybki przyrost masy mięśniowej najczęściej uzyskujemy na początku okresu treningowego, następnie jego tempo niestety spada. Zbudowanie wymarzonej sylwetki wymaga czasu, nakładu pracy oraz determinacji. Jednak każda osoba nawet szczupła, jest w stanie nabrać masy mięśniowej. Realny przyrost tkanki mięśniowej to około 0,5-1 kg na miesiąc. W osiągnięciu sukcesu pomogą ćwiczenia oraz odpowiednia dieta.

**Trening**

Najlepsze rezultaty zdecydowanie przyniesie trening siłowy z wykorzystaniem dużych obciążeń. Na początek zacznijmy ćwiczyć ze sztangą, która pozwala w najszybszym czasie zwiększyć wielkość i siłę mięśni. W trakcie kolejnych ćwiczeń skoncentrujmy się na zwiększaniu obciążeń. Im bardziej będziemy przeciążać mięśnie tym szybciej zbudujemy masę mięśniową. Nie zapominajmy jednak, że zbyt intensywny trening przyniesie efekt przeciwny od zamierzonego. Na początku drogi, powinniśmy ćwiczyć trzy razy w tygodniu. Warto udać się również do sprawdzonej siłowni i zaczerpnąć porady specjalisty, który ułoży odpowiedni plan treningowy.

Dieta

Odpowiednia dieta to podstawa podczas budowania masy mięśniowej. Należy zatem skomponować jadłospis, który dostarczy odpowiednią ilość energii do organizmu. Kluczowe w diecie będą węglowodany. Największe ich porcje powinny znaleźć się w śniadaniu oraz posiłku zjedzonym krótko po zakończeniu wysiłku. Dzięki temu doładujesz akumulatory oraz uzupełnisz zapasy energii wykorzystanej podczas ćwiczeń. Nie mniej ważnym elementem diety jest białko, które powinniśmy jeść na kolację, aby dostarczyć budulca do regeneracji. Najlepszym źródłem pełnowartościowego białka są produkty zwierzęce, np. mięso, jaja, mleko i jego przetwory. W diecie nie powinno zabraknąć również tłuszczów.

Suplementacja

Suplementy są dobrym uzupełnieniem diety każdego sportowca. Nie ma jednak cudownych środków i tylko łącząc je z odpowiednim treningiem oraz jadłospisem, można osiągnąć sukces. Suplementy diety pomagają w sposób pośredni poprawiając funkcjonowanie ciała, np. zmniejszając ryzyko zakwasów czy podnosząc sprawność fizyczną organizmu. Warto wybierać suplementy diety na bazie naturalnych składników, które dostarczą wszystkich wartościowych budulców potrzebnych do prawidłowego działania organizmu, np. Alfa Aktiv. Badania wskazują, że po zastosowaniu odpowiedniej kuracji, wydolność organizmu sportowców znacznie się zwiększa. Z suplementów diety można korzystać już od pierwszych treningów z ciężarami.

