

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Суплементирането	7
2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ВИДОВЕ СУПЛЕМЕНТИ	8
2.1. Базови суплементи.....	10
2.1.1. Енергийна функция	10
2.1.2. Пластична функция.....	13
2.1.3. Метаболитна функция.....	18
2.2. Специализирани суплементи	24
2.2.1. Нервна система	24
2.2.2. Сърдечно-съдова система	43
2.2.3. Дихателна система	56
2.2.4. Имунна система	63
2.2.5. Ендокринна система.....	74
2.2.6. Полова система	90
2.2.7. Опорно-двигателна система	94
2.2.8. Храносмилателна система.....	102
2.2.9. Отделителна система	126
2.2.10. Клетъчен метаболизъм.....	142
3. СУПЛЕМЕНТИ ПО ФУНКЦИОНАЛНОСТИ	168
3.1. Физически качества	160
3.1.1. Сила	160
3.1.2. Експлозивност.....	164
3.1.3. Бързина	164
3.1.4. Силова издръжливост.....	166
3.1.5. Анаеробна издръжливост	168
3.1.6. Аеробна издръжливост	169
3.2. Двигателни качества	171
3.3. Волеви качества	173
4. Суплементиране за промяна на телесния състав	175
4.1. За повишаване на мускулната маса.....	175
4.2. Понижаване нивата на телесните мазнини.....	187
5. ПО-ЗАДЪЛБОЧЕН ПРЕГЛЕД НА НЯКОИ ПОПУЛЯРНИ СУПЛЕМЕНТИ	200
5.1. Суроватъчен протеин	200
5.2. Витамини и минерали	214

5.3. Креатин	215
5.4. Л-Карнитин	218
5.5. Колаген	226
5.6. ВСАА и ЕАА	227
5.7. Трибулус	230
5.8. Адаптогени.....	239
5.9. Предтренировъчни бустери	282
5.10. Суплементи за премахване на излишната вода.....	302
5.11. Електролити и изотонични напитки	305
5.12. Протеинови барове.....	308

ДУМИ ОТ АВТОРА

Първият път, когато си купих протеин, бях на 16 години. Допивах по 10 грама на ден – толкова можех да си позволя тогава. Беше скъп, ценен и го приемах почти ритуално. Вярвах, че всеки грам от него ще се превърне в мускул. Знаех, че един грам мускул съдържа около 20 грама протеин, и с младежкия си ентусиазъм си мислех, че като пия по 10 грама на ден, ще качвам по 50 грама мускули.

Така започна моето пътуване в света на суплементирането – с любопитство, страст и вяра в науката за човешкото тяло.

Днес, повече от 35 години по-късно, имам загърба си не само теоретични знания, но и практически опит като състезател, треньор, производител и търговец на хранителни добавки. Виждам как индустрията се променя, как науката открива нови хоризонти, и как знанието – когато е систематизирано и прилагано осъзнато – може да трансформира човешкото тяло и ума.

Това ръководство по суплементиране е резултат от целия този опит. То е създадено както за хората, които искат да разбират и прилагат добавките по най-ефективния начин в личната си практика, така и за онези, които ще се сертифицират като специалисти по суплементиране в рамките на Асоциацията по функционален бодибилдинг.

Тук няма претенция за изчерпателност – светът на суплементите е твърде широк и динамичен, за да бъде обхванат изцяло. Вместо това, ще откриете начин на мислене, система от разбиране и прилагане, които ще ви помогнат да постигнете максимална ефективност – независимо дали става дума за продукти, описани тук, или за такива, които ще откриете в бъдеще.

Надявам се това знание да ви помогне не просто да се ориентирате в света на добавките, а да изградите собствена култура на суплементиране – интелигентна, осъзната и устойчива във времето.

Момчил Милев, PhD

Председател на Асоциацията по функционален бодибилдинг

1. СУПЛЕМЕНТИРАНЕТО

След физическата активност и оптимизираното хранене, суплементирането е третият най-важен инструмент, с който можем да подпомогнем постигането на целите си. В днешната епоха на наука и технологии, хранителните добавки не са просто удобство – те са средство за ускоряване на възстановяването, подобряване на възможностите и оптимизиране на резултатите.

Темата за суплементирането е изключително обширна и дълбоко свързана с желанието на всеки трениращ да извлече максимума от усилията си. Още от древността хората са търсили начини да повишат своята издръжливост и физически възможности чрез различни билки, отвари и специални хранителни режими. Днес разполагаме със значително по-научен и ефективен подход – изследвания, които не само потвърждават полезността на някои от тези традиционни методи, но и разкриват нови, модерни начини за подобряване на спортните постижения.

В тази връзка, суплементирането не е заместител на добрата тренировъчна програма и балансираното хранене, а мощен съюзник в процеса на изграждане на качества като сила, издръжливост и възстановяване, мускулна маса или горене на мазнини, както и много други здравословни ползи. Протеините, аминокиселините, креатинът, омега-3 мастните киселини, витамините и минералите са само част от добавките, които могат да допринесат за по-добри резултати и по-бързо възстановяване.

Не можем да обхванем всички аспекти на темата в един семинар, но тук ще представим систематизиран поглед върху ключовите добавки, които могат да ви помогнат да оптимизирате своя тренировъчен процес и здравен статус. Това ще бъде отправна точка – основа, върху която всеки може да надгражда според своите нужди, цели и индивидуални особености.

Нека този материал ви помогне да разберете как суплементите могат да се превърнат в ценен инструмент за по-добри тренировки, по-бързо възстановяване и по-ефективно изграждане на желаната физика и здраве.