**Dieta tłuszczowa - z czym to się je?**

**Jak sama nazwa wskazuje jej bazowym składnikiem jest właśnie tłuszcz. Głównym założeniem diety jest, aby nauczyć organizm pozyskiwać energię właśnie z niego, a nie z węglowodanów. Dziś szerzej omawiamy temat tej diety.**

Jak sama nazwa podstawowym i bazowym składnikiem tejże diety jest właśnie tłuszcz. Głównym założeniem diety jest, aby nauczyć organizm pozyskiwać energię właśnie z niego, a nie z węglowodanów.

Jeśli nasz organizm odpowiednio zaadaptuje się do owej diety to będzie pozyskiwał energię również z naszej tkanki tłuszczowej. Niestety u każdego czas adaptacji jest inny, u jednej osoby może wystarczyć zaledwie dzień lub dwa, a u innej parę dobrych tygodni.

**Zalety i wady diety tłuszczowej**

Do tego czasu możemy odczuwać bóle głowy oraz brak energii. W diecie tłuszczowej możemy ograniczyć się do 2 lub 3 posiłków dziennie, co będzie doskonałym rozwiązaniem dla osób, które nie mają czasu zjeść 5-6 posiłków w ciągu dnia tak jak jest to zalecane przy diecie zbilansowanej.

Powinna sprawdzić się również u osób z dolegliwościami typu

l astma,

l insulinooporność

l cukrzyca

Gdyż może załagodzić ich skutki lub nawet całkowicie je zniwelować.

Kolejną zaletą takiego stylu odżywiania jest to, że tłuszczówka jest **znacznie tańsza** niż dieta zbilansowa.

Niewątpliwie większość z nas jest jednak wychowana na diecie opartej o węglowodany więc praktycznie całkowite wykluczenie ich z naszego jadłospisu może być nie lada wyzwaniem. Problematyczne dla wielu osób mogą być również walory smakowe, gdyż spora część społeczeństwa nie przepada za jedzeniem ociekającym w tłuszcz.

Proporcje ilości białka, węglowodanów i tłuszczy w diecie powinny stanowić około **1:3:0,5**.

Bazowymi składnikami w diecie powinny być:

l żółtka,

l całe jaja,

l masło,

l tłuste mięsa,

l podroby,

l tłuste ryby (węgorz, łosoś, halibut, makrela, szprot).

Jako źródła węglowodanów najlepiej zastosować warzywa, przede wszystkim kiszonki, aby nie doprowadzić do zakwaszenia organizmu.

**Moje doświadczenia z tłuszczówką**

Osobiście również testowałem na sobie ową dietę, około rok temu.

Pierwszy tydzień - jak najbardziej na plus, stanowiła ona ciekawą odmianę od klasycznej diety kulturystycznej, jaką stosowałem parę dobrych lat. Niestety byłem wtedy w okresie budowania masy mięśniowej i mimo podaży tłuszczu w granicach 600-700g dziennie waga zamiast rosnąć spadała w dół.

Po miesiącu na tłuszczówce postanowiłem wrócić na klasyczną dietę, ponieważ dużo bardziej odpowiadają mi jej walory smakowe. Uważam, że owa dieta sprawdza się przy redukcji tkanki tłuszczowej lub jeśli chcemy utrzymać wagę. Jeżeli natomiast chcemy przybrać na masie mięśniowej skuteczniejszym rozwiązaniem wydaję się być dieta zbilansowana bogata we wszystkie makroskładniki.

**Czy dieta ta jest dobra dla wszystkich?**

Do każdej osoby z którą współpracuję podchodzę indywidualnie i jeśli nie ma żadnych wyżej wymienionych schorzeń daję wolną rękę co do wyboru sposobu odżywiania.

Każdy z nas jest inny dlatego najlepiej sprawdzić na sobie jaki sposób odżywiania nasz organizm lepiej zaadaptuje. Wiedzę o owej diecie zdobyłem głównie podczas szkolenia u naszego polskiego zawodnika pro, Roberta Piotrkowicza, który opisywał ją w samych superlatywach. Dzięki niej między innymi udało mu się wyleczyć z astmy. Swoje największe sukcesy sportowe osiągnął jednak podczas stosowania diety zbilansowanej, co wydaję się potwierdzać moją tezę, że to właśnie ona sprawdza się najlepiej, jeśli chcemy rozwinąć naszą muskulaturę.

Dieta tłuszczowa jak każda inna ma swoje **wady i zalety**, jednak jak wiadomo jest wiele dróg na szczyt i być może właśnie ona Cię do niego poprowadzi!

Źródła:

-Szkolenie „Anaboliczna Dieta tłuszczowa” – Robert Piotrkowicz

-Szkolenie „Znaczenie diety w życiu codziennym” – Michał Karmowski

Chcesz przeczytać więcej na temat odżywiania, diety i suplementów?

Prowadzimy bloga i [sklep z odżywkami](https://mamutpro.pl/) dla sportowców na Mamutpro.pl

W ofercie posiadamy różnego rodzaju [**spalacze tłuszczu**](https://mamutpro.pl/spalacze-tluszczu-45) jak np. [*Olimp - Thermostim Hardcore*](https://mamutpro.pl/termogeniki/olimp-thermostim-hardcore-60-kaps-1403.html)*,* [*Fitness Authority - Lipoburn*](https://mamutpro.pl/termogeniki/fa-lipoburn-120-kaps-1598.html)