



Matej Leščinský

škola OBJEMU

Tento e-book ako aj jeho časti je zakázané šíriť na weboch, tlačivách, alebo inak zverejňovať.

Napísal © Matej „Maky“ Leščinský
Vydala © Mária Drábová

OBSAH

Úvod- O čom je tento e- book?	4
Najčastejšie chyby pri naberaní svalstva	7
1. chyba: Veľa jedla, málo úžitku	8
2. chyba: Piješ dostatok vody?	10
3. chyba: Ako trénuješ?	12
4. chyba: Nedostatok odpočinku!	14
Jedlo a pitný režim	
Čomu sa vyhnúť?	17
Z čoho rastú svaly?	24
Čo by nemalo chýbať na tanieri	31
Kedy, čo a koľko na tanier?	32
Tréning	
Tréningové zásady	44
Maj v tom systém	49
Zostav si svoj tréning	51
Záver	57

Úvod

O čom je tento e-book?

Objemovka je slovo z ktorého ide rešpekt, niekto naberá svaly ľahšie, niekomu to ide ťažko, práve preto je tu tento ebook.

Odhalí tvoje slabiny a ukáže ti správny smer. Nakoniec zistíš, že je to jednoduché.

V tejto elektronickej knihe sa dozvieš, ako krok za krokom dosiahnuť cieľ, ktorý si si stanovil.



Ukážem ti, ako dosiahnuť progres aj bez použitia radikálnych dopingových a iných škodlivých podporných látok a to už behom najbližších týždňov!

Úvod

O čom je tento e-book?

Tento ebook som napísal preto, lebo som chcel ukázať tú správnu cestu ľuďom ako si ty. Už ma nebavilo sledovať pseudoodborníkov, ktorý sa ledva „vyliarli“ a hneď sú z nich veľkí odborníci na svaly... A pritom nepoznajú ani svoje vlastné telo...



Táto kniha je návod na to, ako sa stať odborníkom na svoje telo.

Dám ti všetky svoje vedomosti, ktoré som počas svojho života nadobudol od majstrov v tomto obore, vďaka ktorým dosiahneš aj ty neuveriteľné výsledky.

Úvod

O čom je tento e-book?

V prvej časti ebooku "Škola objemu" ti prezradím aké najčastejšie chyby nás pri naberaní svalstva môžu postretnúť (alebo poniektorých už aj stretli), ktoré v konečnom dôsledku môžu byť kľúčovými faktormi nášho neúspechu a stagnácie pri dosahovaní našich cieľov.

O tom aké potraviny sú vhodné, alebo aké naopak nie sú tie vhodné do objemovky, v akých množstvách a kedy ich konzumovať si povieme v druhej časti tohto ebooku. Prečo je pitný režim taký dôležitý a zároveň podceňovaný si v tomto diely povieme tiež.

Na záver ti poviem o kľúčových zásadách správneho tréningu. Čo trénovať, koľko času stráviť pri jednotlivých opakovaníach, sériách, cvikoch, ako dlho odpočívať medzi jednotlivými cvikmi, aké dvíhať váhy a ako si rozdeliť tréningové dni, aby sme dosiahli požadované výsledky.

Ak sa už nevieš dočkať toho čo ťa čaká, poďme ďalej.

NAJČASTEJŠIE CHYBY PRI NABERANÍ SVALSTVA

