

Skuteczna redukcja tkanki tłuszczowej

autor: Paweł Witek

GymForYou[®]
FITNESS CLUB



Utrata tłuszczu to proces biologiczny, który nie musi być owiany tajemnicą. Nie jest to tak łatwe, jak niektóre sztuczki sugerują. Ale zrozumienie procesów, które prowadzą do utraty tłuszczu, pozwoli Wam podjąć właściwe decyzje, aby osiągnąć swój cel.

Ten przewodnik zawiera wszystko, czego potrzebujecie, aby osiągnąć cel w postaci utraty tkanki tłuszczowej. Tutaj nie ma szybkich sztuczek. Ten przewodnik jest tylko dla tych osób, którzy są gotowi do pracy i czerpania korzyści z tej pracy. Więc przeczytaj, stań się bardziej świadomą osobą, zyskaj na zdrowiu i pięknej, zdrowej sylwetce.

— Paweł Witek

Na początek bardzo ważne jest uświadomienie sobie trzech ważnych aspektów:

■ Ustalenie celu

Zanim zaczniecie proces redukcji tkanki tłuszczowej, pierwszą rzeczą, którą powinniście zrobić, jest wyznaczenie sobie celu. Tym celem może być utrata 10 kilogramów, lub odślonienie jakże pożądanej "kraty" na brzuchu. Niezależnie od tego, czy Waszym celem jest zrzucenie określonej liczby kilogramów, czy po prostu osiągnięcie określonego wyglądu, musicie ustalić rozsądny czas, aby to osiągnąć. Jeśli nie ustalicie ram czasowych, będziecie mieli o wiele trudniej osiągnąć cel.

■ Tempo postępu

Utrata wagi, znacznie różni się od wzrostu mięśni. Podczas gdy budowanie mięśni jest procesem powolnym, utrata wagi może następować w dość szybkim tempie. Wszyscy widzieliśmy reklamy, które obiecują zrzucenie 10 kilogramów w krótkim czasie. I rzeczywiście poniekąd jest to możliwe, natomiast musimy uświadomić sobie, że wtedy tylko chudniemy wagowo. A my nie do tego dążymy. My dążymy do redukcji tkanki tłuszczowej.

Zbyt szybka utrata wagi, doprowadzi do utraty mięśni. Utrata mięśni, w ramach planu utraty tłuszczu, spowoduje jedynie wolniejszy metabolizm, mniej atrakcyjną sylwetkę, pogorszenie zdrowia i ostatecznie większą szansę na przywrócenie utraconej wagi.

Na każdym etapie redukcji tkanki tłuszczowej, powinniście starać się zrzucić 0,5 – 1 kg na tydzień. Takie tempo zapewni, że utrata wagi będzie dotyczyła tkanki tłuszczowej, a nie tkanki mięśniowej. Zapewni to również, postęp bez zahamowania metabolizmu.

■ Indywidualne podejście

Aby uzyskać najlepsze możliwe wyniki i zmaksymalizować utratę tłuszczu, potrzebne jest indywidualne podejście. Przy opracowywaniu skutecznego planu, należy wziąć pod uwagę wiele rzeczy.

WYBÓR ŻYWNOŚCI DLA TWOJEJ DIETY

Wybór żywności dla Twojej diety

Jeżeli macie już określoną podaż kaloryczną swojego dnia. Przypomnę że jest ona uzależniona od Waszej wagi, aktywności w ciągu dnia, zdrowia itd., musicie dowiedzieć się jakie produkty jeść. Wbrew powszechnemu przekonaniu, rodzaj żywności którą wybierzesz, jest znacznie mniej ważny niż to, ile jesz każdego dnia. Nie oznacza to jednak, że wybór pokarmów do swojej diety nie ma znaczenia. Niektóre produkty spożywcze, są nadal lepsze niż inne w określonych celach, choćby po to, aby zoptymalizować ogólny stan zdrowia. Wszyscy trenujemy i odżywiamy się, aby dobrze wyglądać, być silni i poprawiać zdrowie. Nie zaniedbuj zdrowotnych aspektów czystej diety, ponieważ zdrowe ciało będzie znacznie lepiej radzić sobie podczas treningu.

■ Białko

Przy próbie budowania i utrzymania masy mięśniowej, niezbędne jest odpowiednie spożycie białka (o czym pisałem [tutaj](#)). To samo dotyczy się redukcji tkanki tłuszczowej. Najlepszym wyborem dla białka są chude białka zwierzęce.

Dla przypomnienia kilka najlepszych wyborów:

- Pierś z kurczaka
- Pierś indyka
- Ryba (tłosoś zawiera również zdrowe tłuszcze)
- Ser (niskotłuszczowy lub beztłuszczowy)
- Twarożek
- Jogurt grecki
- Chuda wieprzowina
- Chude mięso wołowe
- Całe jajka i białka jaj
- Białko Serwatkowe

■ Zdrowe tłuszcze

Tłuszcze odgrywają w organizmie wiele różnych ról. Niektóre kwasy tłuszczowe muszą być dostarczane z dietą, ponieważ nie mogą być wytwarzane w organizmie. Są one określane jako niezbędne kwasy tłuszczowe. Rozsądnie jest wybierać źródła tłuszczu, które zawierają duże ilości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Oto kilka doskonałych wyborów:

- Olej rybny
- Olej lniany
- Oliwa z oliwek
- Orzechy
- Masło Orzechowe
(bez olejów uwodornionych)

- **Masło migdałowe**
- **Łosoś (również świetny wybór na białko)**
- **Żółtka (również świetny wybór na białko)**

Ostatnia uwaga dotycząca wyboru źródeł tłuszczu. Tłuszcze nasycone mają złą reputację, ale nadal mają swój cel w organizmie i dlatego powinny być włączone do diety. Problemy pojawiają się tylko w przypadku spożycia tłuszczów nasyconych w nadmiernych ilościach.

■ Wybór węglowodanów

Węglowodany oferują bardziej praktyczne wybory żywieniowe niż białka i tłuszcze. Tak naprawdę, są dwa główne rodzaje węglowodanów do wyboru: węglowodany złożone i cukry. Węglowodany złożone spowodują wolniejszy i bardziej stały wzrost poziomu cukru we krwi, podczas gdy cukry będą powodowały szybszy wzrost poziomu cukru we krwi.

Wiele osób uwierzyło, że cukier jest jednym z głównych winowajców przybierania na wadze, ale niekoniecznie jest to prawdą. Cukier podniesie poziom insuliny wyżej niż węglowodany złożone, co może być przydatne zwłaszcza w czasie treningu. Podniesienie

poziomu insuliny podczas treningu zmniejszy rozpad tkanki mięśniowej. Ze względów zdrowotnych węglowodany złożone są zalecane na inne pory dnia. Oto kilka doskonałych wyborów żywieniowych dla węglowodanów :

- **Ryż**
- **Słodkie ziemniaki**
- **Ziemniaki**
- **Owsianka**
- **Płatki zbożowe**
- **Makaron pełnoziarnisty**
- **Owoce**
- **Warzywa**
- **Chleb pełnoziarnisty**
- **Dekstroza (doskonały cukier potreninowy)**
- **Maltodekstryna (złożony węglowodan, który zwiększa poziom insuliny, jak cukier, doskonały jako potreninowy)**

■ Znaczenie owoców i warzyw

Owoce i warzywa są często pomijane w większości diet. Nawet ludzie, którzy są entuzjastami treningu, mają tendencję do pomijania owoców i warzyw w swojej diecie. Większość ludzi unika owoców i warzyw, ponieważ albo nie lubią ich smaku, albo uważają, że nie służą celowi. To po prostu nieprawda. Zarówno owoce, jak i warzywa są naładowane błonnikami i zdrowymi fitochemikaliami.

Błonnik promuje regularność i pomaga utrzymać zdrowy układ trawienny. Może się wydawać, że nie jest to ważne dla utraty tłuszczu i wzrostu mięśni, ale pamiętaj, że spożywanie odpowiedniej ilości białka, węglowodanów i tłuszczu nie będzie miało znaczenia, jeśli nie są one odpowiednio trawione i przyswajane.

Fitochemikalia to związki biologicznie czynne, które znajdują się w owocach i warzywach. Dają owocom i warzywom siłę do walki z chorobami. W rzeczywistości wiele fitochemikaliów znajduje się obecnie w testach klinicznych, jako lekarstwo na wiele różnych chorób. Po raz kolejny wiem, że

myślicie „jaki to ma wpływ na utratę tkanki tłuszczowej?”. Chory organizm nie będzie chciał zrezygnować z jakichkolwiek rezerw tłuszczu, więc zdrowie powinno być zawsze na pierwszym miejscu.



NIEZBĘDNE
PORY JEDZENIA
(CZAS POSIŁKÓW)

Niezbędne pory jedzenia (czas posiłków)

Czas posiłków odgrywa kluczową rolę w zachowaniu tkanki mięśniowej. Niektóre pory dnia wymagają pewnych składników odżywczych, aby zapewnić spełnienie wymagań aminokwasowych i zoptymalizowanie poziomu energii podczas treningu. Aby uzyskać jak najwięcej z diety odchudzającej, 3 posiłki dziennie nie wystarczą.

■ Znaczenie śniadania

Śniadanie jest najbardziej pomijanym posiłkiem dnia. Wynika to głównie z wygody, ponieważ ludzie wolą dłużej pospać i wybiegają z domu bez jedzenia. To ogromny błąd. Po całej nocy bez posiłku, twoje ciało jest głodne aminokwasów, więc białko jest niezbędne po przebudzeniu.

Chociaż węglowodany nie są w 100% niezbędne do tego posiłku, badania wykazały, że ludzie, którzy jedzą obfite śniadanie, są mniej głodni w ciągu dnia. Jeśli macie tendencję do oszukiwania na swojej diecie, gorąco sugeruję spożywanie dużej ilości węglowodanów na śniadanie. Śniadanie to także dobry czas na włączenie odpowiedniej ilości tłuszczu.

Nie pozwól, aby lenistwo powstrzymywało

Cię przed osiągnięciem wyników. Jeśli poważnie myślisz o utracie tkanki tłuszczowej i wzroście mięśni, priorytetem będzie dla Ciebie śniadanie i ustawienie budzika nieco wcześniej.

■ Posiłek przedtreningowy

Posiłek przedtreningowy może być po prostu najważniejszym posiłkiem dnia. To posiłek, który będzie napędzał Twój trening. W przypadku tego posiłku ważne jest, aby dostarczać białko i węglowodany, które dostaną się do krwiobiegu w trakcie sesji treningowej. Glukoza w krwiobiegu z węglowodanów zostanie wykorzystana na energię, podczas gdy aminokwasy z białka uchronią Cię przed katabolizmem podczas treningu.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy że trening jest bardzo kataboliczny. W rzeczywistości jest to najbardziej kataboliczna pora dnia. Odpowiedni posiłek przedtreningowy, pomoże zminimalizować typowy podczas treningu skok hormonów katabolicznych. Posiłek ten należy spożyć 1,5-2 godziny przed treningiem.

■ Koktajl po treningu

Nawet przy odpowiednim posiłku przedtreningowym, napływ hormonów katabolicznych podczas treningu jest nieunikniony. Poziom kortyzolu pozostanie podwyższony

długo po zakończeniu treningu, jeśli nic nie zostanie zrobione, aby go obniżyć. Najlepszym sposobem na powstrzymanie tego jest spożywanie białka z węglowodanami o wysokim indeksie glikemicznym.

Białko to absolutny must-have po treningu, ponieważ jest jedyną rzeczą, która może błyskawicznie przestawić organizm ze stanu katabolicznego w stan anaboliczny. Okres tuż po treningu nazywany jest potocznie oknem anabolicznym, ponieważ organizm jest ultra wrażliwy na składniki odżywcze przez 2 godziny po treningu. To najlepszy czas na wzrost mięśni.

Badania wykazały, że duży przyływ aminokwasów do krwiobiegu po treningu, zwiększy syntezę białek znacznie bardziej niż stały przepływ aminokwasów. Oznacza to po prostu, że szybko trawione białko buduje więcej mięśni po treningu niż wolniej trawione białko. W tym celu nic nie przebijie białka serwatkowego. Białko serwatkowe jest najszybciej trawiącym się białkiem. To powinno być Twoim wyborem do koktajlu potreningowego.

Węglowodany są prawie tak samo ważne jak białko w potreningowym shaku. Węglowodany powodują wydzielanie insuliny i nie ma nic lepszego niż insulina na obniżenie poziomu kortyzolu. Insulina ma związek antagonistyczny z kortyzolem, co oznacza, że gdy

poziom insuliny jest wysoki, poziom kortyzolu musi być niski. Ponadto, ponieważ insulina jest hormonem magazynującym, przenosi aminokwasy z białka serwatkowego bezpośrednio do tkanki mięśniowej.

Chociaż insulina jest antylipotyczna, co oznacza, że hamuje spalanie tłuszczu, celem po treningu jest zwiększenie poziomu insuliny w celu wzrostu mięśni. Najlepszym sposobem na wywołanie skoku insuliny jest użycie węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym, takich jak dekstroza, glukoza lub maltodekstryna. Węglowodany te powodują szybki wzrost poziomu cukru we krwi i dlatego powodują największą odpowiedź insulinową.



■ Posiłek po treningu

Po treningu potrzebujesz szybko trawionego koktajlu białkowego, aby obniżyć poziom kortyzolu i przestawić wzrost mięśni na nadmierną dynamikę. Ponieważ ten koktajl działa tak szybko, nie utrzyma długo syntezy białek na wysokim poziomie. Aby podtrzymać syntezę białek, będziesz musiał spożyć posiłek potreningowy 1-2 godziny po treningu. Powinno to być pełnowartościowy posiłek z białkiem i węglowodanami, minimalizujący spożycie tłuszczu. To zmaksymalizuje wzrost mięśni poprzez utrzymanie wysokiego poziomu syntezy białek i zmniejszenie katabolizmu.

■ Przed snem

Innym ważnym momentem dla białka jest czas przed snem. Podczas snu, organizm uwalnia zalew hormonów anabolicznych, takich jak hormon wzrostu i testosteron. To kolejny raz, kiedy można podjąć kroki w celu zachowania masy mięśniowej podczas diety. W nocy zazwyczaj chodzimy kilka godzin bez jedzenia. Z tego powodu, najlepiej byłoby wolno trawić białko. Umożliwi to dłuższy stały przepływ aminokwasów, które będą zasilać tkankę mięśniową przez wiele godzin.

Dwie świetne opcje przed snem to białko kazeinowe i twarożek. Wołowina również byłaby dobrą opcją. Najważniejszą rzeczą jest spożycie jakiegoś białka przed snem. Tłuszcze to także świetny sposób na spowolnienie trawienia białka przed snem. Dlatego dobrym pomysłem jest dodanie zdrowych tłuszczów do posiłku przed snem.

Jednym z obszarów nieporozumień dotyczących jedzenia w nocy, jest spożywanie węglowodanów. Wiele osób zakłada, że spożywanie węglowodanów w nocy spowoduje ich przechowywanie w postaci tłuszczu, ponieważ nie będą używane. To po prostu nieprawda. Węglowodany oczywiście nie są konieczne przed snem z punktu widzenia wydajności, ale ich spożycie późno w nocy nie przełoży się na przyrost tkanki tłuszczowej. Organizm ludzki przetwarza węglowodany w ten sam sposób z samego rana, co tuż przed snem. Więc możesz zjeść trochę węglowodanów przed snem. Nie przeszkodzi to ani trochę w utracie tkanki tłuszczowej. W rzeczywistości nowsze badania wykazały nawet, że spożywanie węglowodanów przed snem może nawet prowadzić do nieco wyższego metabolizmu, ale nadal potrzebne są dalsze badania na ten temat.



SKŁADANIE PLANU RAZEM

Składanie planu razem

■ Białko

Podjęcie decyzji, ile białka należy zjeść w każdym posiłku, jest proste. Weźcie całkowitą ilość białka, którą powinniście spożywać w ciągu dnia i podzielcie ją równomiernie na niezbędne pory jedzenia. Załóżmy na przykład, że spozywacie 200 gramów białka dziennie. Ponieważ macie łącznie z shakiem 5 posiłków, wystarczy podzielić 200 przez 5. Oznacza to, że będziecie musieli spożywać 40 gramów białka na każdy posiłek.

■ Węglowodany

Węglowodany powodują wydzielanie insuliny, co, jak teraz wiemy, jest mieczem obosiecznym. Ważne jest, aby spożywać węglowodany o porach dnia, w których będą one najbardziej przydatne i będzie mniej prawdopodobne, że będą hamować utratę tkanki tłuszczowej. Trzy pory dnia, w których należy spożywać węglowodany, to posiłek przedtreningowy, koktajl potreningowy i posiłek potreningowy. Oto jak powinniście rozkładać węglowodany w tych posiłkach.

- **Posiłek Przedtreningowy – około 35% dziennych węglowodanów (węglowodany złożone)**

- **Koktajl po treningu – około 20% dziennego spożycia węglowodanów (cukry lub węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym)**
- **Posiłek potreningowy – około 25% dziennego spożycia węglowodanów (węglowodany złożone)**

To pozostawia 20% twoich codziennych węglowodanów, które możesz jeść, kiedy tylko chcesz. Jeśli wolisz zjeść większy posiłek rano, możesz dodać te węglowodany do śniadania. Jeśli czujesz, że lepiej śpisz z odrobiną jedzenia w żołądku, możesz jeść te węglowodany podczas posiłku przed snem. Możesz nawet podzielić te węglowodany na dwa posiłki. Wybór należy do Ciebie.

■ Tłuszcze

Czas przyjmowania tłuszczu pozwala na nieco większą swobodę, jeśli chodzi o pory posiłków. Jedyne sytuacje, w których musisz utrzymać niskie spożycie tłuszczu, to koktajl potreningowy i posiłek potreningowy. Gwarantuje to, że tłuszcz nie spowalnia trawienia węglowodanów i białka, ponieważ tempo trawienia jest bardzo ważne w przypadku tych posiłków.

Reszta tłuszczu możecie rozłożyć w ciągu dnia, jak chcecie. Możecie rozłożyć go równomiernie pomiędzy posiłkami lub zjeść

większość w jednym posiłku. Zaleca się spożywanie 10-15 gramów tłuszczu do posiłku przed snem. To wystarczy, aby spowolnić trawienie białka w nocy i zachować tkankę mięśniową.

■ Dni bogate w węglowodany

Każdy, kto kiedykolwiek był na jakiegokolwiek diecie lub programie odchudzania, wie, jak przebiega typowa dieta. Waga spada szybko i łatwo w ciągu pierwszych kilku tygodni jakiegokolwiek diety, a następnie zaczyna nieco zwalniać. Po kilku tygodniach, utrata tkanki tłuszczowej nieco zwalnia lub całkowicie się zatrzymuje. Powodem tego jest to, że organizm wyczuwa, że poziom tkanki tłuszczowej spada i brakuje żywności.

Aby uniknąć głodu, organizm obniży poziom leptyny i zmniejszy wydatek energetyczny, próbując spowolnić tempo utraty tkanki tłuszczowej. Jak wspomniano wcześniej, leptyna jest głównym hormonem spalającym tłuszcz, jej niski poziom, oznacza katastrofę dla każdego planu utraty tłuszczu. Istnieje jednak sposób na utrzymanie podwyższonego poziomu leptyny. Można to osiągnąć poprzez kontrolowane dni o wysokiej zawartości węglowodanów. Dni bogate w węglowodany utrzymają wysoki poziom leptyny i sprawny metabolizm.

■ Ile węglowodanów?

Więc ile węglowodanów powinniście jeść w dzień o wysokiej zawartości węglowodanów? Jest to oczywiście zależne od indywidualnego metabolizmu. Wzrost powinien wynosić 60%-150% tego, co spożywasz w swojej typowej diecie. Zdaję sobie sprawę, że jest to bardzo szeroki zakres. Jeśli masz szybki metabolizm, powinieneś trzymać się bliżej górnej granicy zakresu węglowodanów. Jeśli masz powolny metabolizm, trzymaj się bliżej dolnej granicy zakresu węglowodanów.

■ Dostosowywanie całkowitych kalorii

Ponieważ spożycie węglowodanów będzie wyższe w dni z dużą zawartością węglowodanów, spowoduje to również wzrost całkowitej liczby kalorii. Niewielki wzrost kalorii w dni bogate w węglowodany nie stanowi problemu, ale jeśli kalorie są zbyt wysokie, może to utrudnić utratę tłuszczu. Sposobem, aby temu zapobiec, jest niewielkie zmniejszenie spożycia białka.

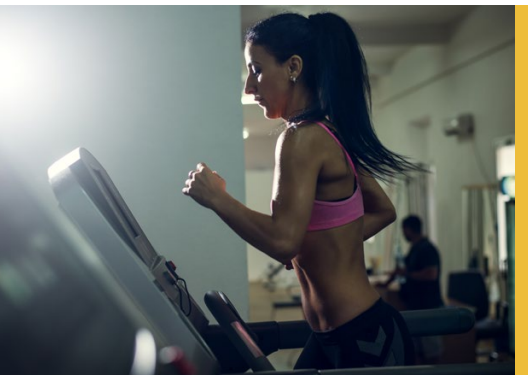
W dni bogate w węglowodany można, ale nie jest to konieczne obniżyć nieznacznie spożycie białka. Nie martwcie się utratą masy mięśniowej w wyniku obniżenia poziomu białka. Wyższy poziom insuliny z dodatkowych węglowodanów będzie więcej niż wystarczający do zachowania mięśni.

■ Częstotliwość dni o wysokiej zawartości węglowodanów

Dni z wysoką zawartością węglowodanów należy regularnie włączać do planu redukcji tkanki tłuszczowej, aby zapobiec zatrzymaniu metabolizmu. Natomiast należy pamiętać, aby nie robić tego zbyt często. Częstotliwość, z jaką należy przyjmować dni bogate w węglowodany, będzie zależać od tego, jak szybki jest Wasz metabolizm i jacy jesteście szczupli.

■ Cardio

Niezależnie od tego, czy jesteście zwolennikami czy przeciwnikami treningu cardio – musicie je wykonywać, jeśli poważnie myślicie o szczupłej sylwetce.



■ Trening siłowy

Trening siłowy spala niesamowitą ilość kalorii i podnosi metabolizm przez wiele godzin po treningu. Wiele osób błędnie uważa, że najlepszym sposobem na utratę tłuszczu jest zaprzestanie podnoszenia ciężarów i skupienie się na cardio.

W każdym planie redukcji tkanki tłuszczowej należy rozróżnić, że celem jest nie tylko utrata wagi, ale utrata tłuszczu. Przerwanie treningu siłowego sprawi, że będziesz spalać mniej kalorii, będziesz mieć niższy metabolizm i mniej tkanki mięśniowej. To nie jest idealna recepta na ładną sylwetkę.

Teraz, gdy ustaliliśmy, że trening siłowy jest niezbędny dla optymalnej utraty tkanki tłuszczowej, musimy upewnić się, że robimy to dobrze. W jakiś sposób uważa się, że próbując spalić tłuszcz, musimy trenować z dużą liczbą powtórzeń i lżejszym ciężarem. To kolejny mit, który po prostu nie jest prawdziwy.

Podnoszenie dużych ciężarów jest tak samo ważne, gdy próbujesz zredukować tkankę tłuszczową, jak i gdy próbujesz uzyskać masę mięśniową. Pomyśl o tym w ten sposób, najlepszy sposób na zwiększenie masy mięśniowej jest również najlepszym sposobem na redukcję tkanki tłuszczowej. Zmniejszenie ciężarów tylko obniży metabolizm i poświęci mięśnie i siłę.

■ Trening brzucha

Zrób eksperyment, wejdź do dowolnej siłowni, a bez wątpienia zobaczysz mnóstwo ludzi wykonujących niekończące się serie i powtórzenia różnych ćwiczeń brzucha. Jeśli naprawdę się przyjrzyś, prawdopodobnie zauważysz, że żaden z nich nie ma widocznych mięśni brzucha.

Trening brzucha nie spala tłuszczu w okolicy brzucha. Trening brzucha trenuje tylko mięśnie brzucha, które znajdują się pod warstwą tłuszczu, która je pokrywa. Jedynym sposobem, aby zobaczyć te mięśnie, jest utrata

warstwy tłuszczu, która je pokrywa, poprzez odpowiednią dietę, trening cardio i trening siłowy.

Trening brzucha stworzy muskularny obszar brzucha, który sprawi, że twój brzuch stanie się znacznie bardziej atrakcyjny, gdy tłuszcz, który go pokrywa, zniknie. Traktuj tę partię jak każdą grupę mięśniową i trenuj je 1-2 razy w tygodniu. Robienie tego wraz z odpowiednią dietą i cardio sprawi, że będziesz na najlepszej drodze do uzyskania pożądanego sześciopaku.



Podsumowując

Utrata tłuszczu oznacza dla każdego coś innego. Niektórzy próbują tylko zrzucić kilka kilogramów, niektórzy chcą mieć sześciopak, a niektórzy chcą być ekstremalnie wyrzeźbieni. Cele mogą być różne, ale zasady, które pozwolą osiągnąć te wyniki, pozostają takie same. Postępuj zgodnie z tym przewodnikiem, a Twój cel będzie łatwiejszy do osiągnięcia.

I na koniec, jak zwykle

**Jeśli potrzebujesz pomocy, trenerzy
Gym For You są tutaj dla Ciebie**

GymForYou®
FITNESS CLUB

GymForYou Fitness Club

Katowice, ul. Konduktorska 37

telefon: +48 721 803 667

e-mail: manager.katowice@gymforyou.com.pl

www: katowice.gymforyou.pl

Oświęcim, ul. Krakowska 2A

telefon: +48 33 877 77 77, +48 721 723 667

e-mail: manager@gymforyou.com.pl

www: oswiecim.gymforyou.pl

GymForYou[®]
FITNESS CLUB