

CHECKLISTA ANALIZA

DLACZEGO NIE ROŚNIESZ, MIMO ŻE ROBISZ WSZYSTKO DOBRZE?

KROK 1 – HORMONALNE ŚRODOWISKO ANABOLICZNE

Testosteron całkowity (T):

- Cel: **600–900 ng/dl** (21–31 nmol/l)
- Jeśli < 500 i jesteś po redukcji / w stresie / masz mgłę w głowie – traktuj to jako sygnał do dalszej analizy.

Testosteron wolny (fT):

- Cel: **>250–300 pmol/l** (w przeliczeniu z ng/dl → >8–10 ng/dl)
- Niski fT = nie masz „dostępnego” testosteronu do budowy mięśni, nawet jeśli całkowity wygląda dobrze.

SHBG:

- Idealnie: **15–35 nmol/l**
- <10 → ryzyko nadwrażliwości na E2 i PRL
- 40 → zbyt dużo T związane = niski fT mimo dobrej ogólnej wartości

Estradiol (E2):

- Cel: **20–40 pg/ml**
- <15 pg/ml = brak ochrony przed kortyzolem, gorsza pompa, sucha siła

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ANALIZA

- >45 pg/ml = POTENCJALNIE problem z retencją wody, libido, ginekomastia, przytłumienie (kluczowe odpowiednie ratio T:E2)

Prolaktyna (PRL):

- Cel: **4–12 ng/ml**
- 15 = ryzyko zahamowania dopaminy, libido, regeneracji i motywacji
- <3 = często związane z problemami OUN, dopaminą lub tarczycą

DHT (dihydrotestosteron):

- Cel: **>400 pg/ml**
- Niski DHT = słaby drive, brak ostrej agresji treningowej, gorsza hipertrofia mięśniowa

IGF-1 (insulinopodobny czynnik wzrostu):

- Cel: **200–300 ng/ml** (zależnie od wieku)
- <180 = ograniczona możliwość budowy tkanek, regeneracji, słaby potencjał do rekompozycji

KROK 2 – UKŁAD NERWOWY / DOPAMINA / STRES

Kortyzol (z rana):

- Cel: **350–550 nmol/l**

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ANALIZA

- 600 = układ nerwowy zajęchany, mięśnie nie rosną mimo objętości
- <300 = możliwy stan wypalenia osi nadnerczy lub niedobór dopaminy

Objawy „zajechania OUN”:

- Mgła w głowie, brak drive’u
- Brak porannych erekcji mimo snu
- Agresja + apatia na zmianę
- Pompa tylko po dużej dawce stymulantów
- Masz siłę, ale czujesz się jak „pusty”

KROK 3 – RESZTA UKŁADANKI (DO SPRAWDZENIA DODATKOWO)

TSH, FT3, FT4:

- Niewyrównana tarczyca = wolniejsze tempo metabolizmu, słabsza synteza białek
- TSH >2,5 + niskie FT3 = hamulec do progresu

Insulina + glukoza na czczo / HOMA-IR:

- Opór insulinowy = nie budujesz, tylko „zalewasz się”
- Glukoza >90 mg/dl + insulina >10 = sprawdź HOMA-IR

Morfologia – hematokryt, hemoglobina:

- Za niskie: słaba regeneracja, brak dotlenienia

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ANALIZA

- Za wysokie: chroniczne zmęczenie, nadciśnienie, spadki pompy

CRP, AST/ALT:

- Wysokie stany zapalne = ograniczony wzrost
- ALT >45 lub CRP >2 = przyjrzyj się diecie, stresowi i regeneracji

PODSUMOWANIE: CO MOŻE BLOKOWAĆ TWOJE MIĘŚNIE?

 Parametr	Efekt uboczny dla hipertrofii
T < 600	Brak napędu, słaby anabolizm
E2 < 20	Brak pompy, podatność na stres
PRL > 15	Zgaszona dopamina, brak drive'u
SHBG > 45	T niby dobry, ale nic nie działa
IGF-1 < 180	Nie rośniesz mimo kaloryczności

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ANALIZA

Kortyzol > 600	Trenujesz – a nie regenerujesz
TSH > 2,5	Czujesz się zmulony mimo 8h snu
CRP > 2	Mięśnie nie rosną w środowisku zapalnym

Co dalej?

Jeśli masz już badania – możesz mi je podesłać, przeanalizuję i dam Ci konkretny feedback co warto zmienić.

Jeśli nie masz jeszcze badań – mogę Ci przesłać gotową listę do zrobienia + polecić laboratorium.

Albo – możemy to ogarnąć razem, krok po kroku, w ramach konsultacji z pełną strategią odbudowy środowiska anabolicznego.

Napisz do mnie: KONSULTACJE – i działamy.

!BONUS!



Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.
Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ANALIZA

CHECKLISTA IGF-1

Dlaczego nie rośniesz, mimo że robisz wszystko dobrze?
IGF-1 to nie opcjonalny hormon – to silnik regeneracji i progresu.

Masz problem z IGF-1, jeśli:

- Trenujesz i dobrze jesz, a **brak efektów**
- **Regeneracja się nie klei**, nawet po dniu przerwy
- Libido jest, ale **brakuje ciągłości / napięcia**
- Budzisz się po 8h snu i nadal się **rozpadasz**
- Masz wysoki testosteron, a **masa się nie trzyma**
- Czujesz przewlekłe "**zajechanie**", mimo wsparcia

Co zabija IGF-1?

 Czynniki	Wpływ na IGF-1
 Kortyzol > normy	Hamuje GH → spada IGF-1
 Słaby sen / przerywany	Blokuje nocny pik hormonu wzrostu
 Niska podaż węgli	GH i IGF-1 wymagają insuliny
 Długie reverse / głodówki	Katabolizm > anabolizm
 Niskie fT3 (tarczyca)	Spowolniona konwersja GH → IGF-1
 Wysoka insulinooporność	GH nie działa, IGF-1 siada
 Brak GH / brak stymulacji GH	Brak substratu = brak efektu

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ANALIZA

Co zbadać? (minimum biochemiczne)

 Parametr	Dlaczego?
☒ IGF-1	Główna miara regeneracji
☒ Kortyzol (poranny)	Antagonista GH i IGF-1
☒ fT3 + TSH	Tarczycza reguluje tempo odbudowy
☒ Glukoza / insulina / HOMA	Ocena insulinooporności
☒ Albuminy / białko całk.	Niedożywienie = niski IGF-1
☒ Testosteron + SHBG	Korelacja z siłą anaboliczną

Kiedy podejrzewać niski IGF-1?

- Trenujesz 4–6x w tygodniu i **nic nie rośnie**
- Jesteś na SAA, a czujesz się jak w offie
- Śpisz >7h, a **czujesz rozpad**
- Libido jest „na pół gwizdka”
- Masz często **rozkojarzenie, brak ostrości myślenia**

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.

CHECKLISTA ANALIZA

Co możesz zrobić?

- ✓ Oznaczyć i zbadać IGF-1 + 5 powyższych parametrów
- ✓ Od razu sprawdzić swój sen i poziom stresu (kortyzol)
- ✓ Zgłosić się na analizę wyników → przygotuję konkretny plan

 **Zbadaj to, zanim wejdziesz w katabolizm na własne życzenie.**

 **IGF-1 to nie hormon wzrostu dla dzieci.**

To **hormon działania** dla dorosłych.

Bez niego – nic się nie naprawia, nie buduje, nie progresuje.

Masz wszystko oprócz efektów?

Jeśli masz już badania – albo dopiero je zrobisz – mogę Ci pomóc je **zinterpretować i przetłumaczyć na konkretne kroki.**

 W ramach konsultacji:

- analizuję wyniki i objawy w kontekście IGF-1 i regeneracji,
- wskazuję, **co konkretnie może blokować progres,**
- tworzę plan: regeneracja, hormony, sen, styl życia, suplementy,
- wszystko omawiamy online,
- po spotkaniu dostajesz ode mnie **plan w PDF.**

 **Bez zgadywania. Bez błędzenia.**

 **Jeśli czujesz, że to moment, żeby w końcu pchnąć regenerację i wyniki do przodu – daj znać.**

Podeśle szczegóły i zaczynamy działać.

Wszelkie materiały przekazywane Tobie przeze mnie w formie elektronicznej, ustnej (telefonicznie) lub pisemnej są przeznaczone wyłącznie do Twojego osobistego użytku i nie mogą być kopiowane, rozpowszechniane ani udostępniane osobom trzecim bez mojej pisemnej zgody. Materiały te stanowią moją własność intelektualną i podlegają ochronie zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 z późn. zm.).

Przekazywane informacje mają charakter **edukacyjny i informacyjny**. Nie stanowią porady medycznej ani rekomendacji terapeutycznej. W szczególności dotyczy to wszelkich informacji dotyczących suplementacji, żywienia, treningu, stosowania substancji farmakologicznych, w tym SAA (substancji anaboliczno-androgennych) lub jakichkolwiek leków – ich wykorzystanie odbywa się **na wyłączną odpowiedzialność odbiorcy materiału**.

Decydując się na współpracę i dokonując płatności, oświadczasz, że:

- zapoznałeś się z niniejszą klauzulą i w pełni ją akceptujesz,
- jesteś świadomy potencjalnych konsekwencji wynikających ze stosowania opisanych środków lub protokołów,
- podejmujesz wszelkie decyzje dotyczące swojego zdrowia w sposób dobrowolny, samodzielny i na własne ryzyko.