

MĘSKI BALANS / LIFE LAB

EDUKACYJNY PROTOKÓŁ

Prosty protokół suplementacji

energia, regeneracja, forma

Mój prosty, praktyczny system suplementacji dla dorosłego, aktywnego faceta, który trenuje, pracuje głową i nie chce robić z życia apteki.



Krystian Bieniek

Męski Balans | Life Lab

meskibalans.pl

Prosty protokół suplementacji

energia, regeneracja, forma

Zanim wrzucisz pierwszy proszek do szejkera

To jest mój praktyczny protokół, który stosuję w swoim życiu i który rekomenduję jako punkt startu osobom zainteresowanym energią, regeneracją i formą. Nie jestem lekarzem, a ten materiał nie zastępuje diagnostyki, leczenia ani indywidualnej konsultacji medycznej. To poradnik edukacyjno-marketingowy marki Męski Balans: pokazuje mój sposób myślenia, daje konkretną bazę i pomaga uporządkować temat bez robienia z życia apteki.

Najpierw fundamenty: sen, światło dzienne, białko, nawodnienie, ruch i ogarnięty stres. Suplement ma wspierać fundament, a nie ratować chaos. Jeśli bierzesz leki, masz choroby przewlekłe, planujesz zabieg albo masz wyniki badań mocno poza normą - najpierw konsultacja z lekarzem.

Moja zasada: jeśli nie wiesz, po co coś bierzesz, to tego nie bierzesz.

Jak korzystać z poradnika

- Niewdrażaj wszystkiego naraz. Zaczynaj od bazy MED: kreatyna, omega-3, D3 + K2, magnez, elektrolity i białko według braków w diecie.
- Przez 14 dni obserwuj energię, sen, trening, jelita i tolerancję. Dopiero potem dokładamy opcje.
- Dawki traktuj jako robocze zakresy dla zdrowej, dorosłej osoby aktywnej. Indywidualizacja i badania wygrywają z kopiowaniem z internetu.
- Nie gonimy za listą 15 kapsułek. Szukamy prostego protokołu, który realnie da się stosować.

Spis treści

1. Minimalny zestaw MED - baza
2. Protokół dzienny
3. Dni treningowe vs dni wolne
4. Suplementy opcjonalne
5. Czego nie dokładamy
6. Cykle, monitoring i KPI
7. Red flags - kiedy stop i konsultacja
8. Źródła i newsletter

1. Minimalny zestaw MED - baza

MED rozumiem tutaj jako Minimum Effective Dose: najprostszy zestaw, który ma sens dla dorosłego, aktywnego faceta. Bez magii, bez 'stacku biohackera z NASA', bez dokładania rzeczy tylko dlatego, że ktoś miał ładny film na Instagramie.

1. Kreatyna	Dawka: 3-5 g dziennie
Po co	Siła, moc, regeneracja, wsparcie mięśni i potencjalnie także mózgu. To nie jest tylko suplement dla gości od 'dzisiaj klata'.
Kiedy	Codziennie rano albo po treningu. Pora nie jest najważniejsza. Najważniejsza jest regularność.
Uwagi	Nie trzeba robić ładowania. Pij normalnie wodę. Przy chorobach nerek albo niejasnych wynikach kreatyniny - konsultacja.
2. Omega-3	Dawka: 1-2 g EPA + DHA dziennie
Po co	Wsparcie serca, mózgu, układu nerwowego, regeneracji i kontroli stanu zapalnego. Patrz na sumę EPA + DHA, a nie na hasło '1000 mg oleju rybiego'.
Kiedy	Do posiłku z tłuszczem.
Uwagi	Jeśli jesz tłuste ryby 2-3 razy w tygodniu, dawka może być mniejsza. Przy lekach przeciwkrzepliwych - konsultacja.
3. Witamina D3 + K2	Dawka: D3 zwykle 2000 IU dziennie jako baza; K2 często 100-200 mcg
Po co	Odporność, kości, mięśnie, nastrój i ogólna forma. D3 jest szczególnie ważna w sezonie niskiego słońca i przy małej ekspozycji na światło.
Kiedy	Rano albo do pierwszego większego posiłku z tłuszczem.
Uwagi	Przy większych dawkach, np. 4000 IU, warto kontrolować 25(OH)D z badań. K2 może wchodzić w interakcje z lekami przeciwkrzepliwymi.
4. Magnez	Dawka: 200-350 mg wieczorem
	Układ nerwowy, mięśnie, sen, rozluźnienie i regeneracja. Magnez to nie tylko 'coś na skurcze'.
Kiedy	30-60 minut przed snem albo do kolacji.
Uwagi	Forma: glicynian / bisglicynian / cytrynian. Jeśli rozwala brzuch - zmniejsz dawkę albo zmień formę.

5. Elektrolity		Dawka: rano + po mocnym treningu według potliwości i warunków
		Nawodnienie, praca mięśni, koncentracja i mniej zjazdów energii. Szczególnie ważne przy IF, bieganiu, CrossFicie, HYROX, saunie i upale.
Kiedy		Rano do 500-750 ml wody; dodatkowo po treningu, saunie, upale albo długim biegu.
Uwagi		To nie musi być kosmiczny produkt. Ma uzupełniać sód, potas, magnez i realne straty płynów.
6. Białko WPC / izolat / roślinne		Dawka: zwykle 25-40 g białka w porcji
Po co		Domknięcie białka, regeneracja, mięśnie i sytość. To wygodne jedzenie w proszku, nie magiczny suplement.
Kiedy		Po treningu albo jako szybki posiłek awaryjny, gdy normalny talerz nie dowozi.
Uwagi		Najpierw licz białko z jedzenia. Proch ma domknąć lukę, nie zastępować całego żywienia.

2. Protokół dzienny

Największą siłą protokołu nie jest to, że jest 'idealny'. Siedzi w tym, że jest prosty, powtarzalny i nie wymaga myślenia za każdym razem od zera.

Rano	500-750 ml wody, elektrolity, kreatyna 3-5 g, D3 + K2 do posiłku, omega-3 do posiłku.	Wersja minimum: woda + elektrolity + kreatyna.
Kawa	Kawa dopiero po 60-120 minutach od pobudki, jeśli zależy Ci na stabilniejszej energii.	Nie każdy musi tak robić, ale warto przetestować.
Pierwszy posiłek	Omega-3, D3 + K2, ewentualnie magnez, jeśli lepiej tolerujesz go z jedzeniem. Białko tylko gdy posiłek ma go za mało.	Najpierw normalny talerz. Suplement tylko domyka lukę.
Przed treningiem	Kofeina 100-200 mg albo 1,5-3 mg/kg; L-teanina 100-200 mg przy nerwowości; cytrulina malate 6-8 g; beta-alanina w stałym cyklu.	Nie rób pre-workoutu z nudów. Używaj, gdy jest konkretny powód.
Po treningu	Białko 30-40 g, węglowodany, elektrolity, kreatyna jeśli nie była rano.	Po mocnym treningu ciało potrzebuje płynów, białka, węgla i spokoju.
Wieczór	Magnez 200-350 mg, glicyna 3 g opcjonalnie, tauryna 1-2 g opcjonalnie, melatonina 0,3-1 mg tylko doraźnie.	Melatonina to narzędzie awaryjne, nie cukierek do snu.

Uwaga o kofeinie

Jeśli sen ma być priorytetem, nie pchaj kofeiny po 14:00-15:00. Dobry trening nie jest wart słabej nocy, bo słaba noc odbija się na regeneracji, głodzie, nastroju i kolejnym dniu.

3. Dni treningowe vs dni wolne

Dzieńsiłowy / CrossFit / HYROX

Rano	Elektrolity, kreatyna, D3 + K2, omega-3.	Baza bez kombinowania.
Przed	Kofeina + opcjonalnie L-teanina, cytrulina 6-8 g, beta-alanina tylko w stałym cyklu.	Stymulanty są narzędziem, nie fundamentem.
Po	Białko 30-40 g, węgle, elektrolity.	Regeneracja zaczyna się po ostatniej serii.
Wieczór	Magnez, glicyna opcjonalnie.	Wyciszenie układu nerwowego.

Dzień biegania

Rano	Elektrolity, kreatyna, D3 + K2, omega-3.	Nawodnienie i baza.
Przed	Kofeina tylko przy jakościowej jednostce albo long runie. Nie przesadzaj z tłuszczem przed biegiem.	Mniej sensacji żołądkowych, więcej biegania.
Po	Elektrolity, białko, węgle.	Odbudowa po wysiłku.
Wieczór	Magnez, glicyna opcjonalnie.	Sen i regeneracja.

Dzień OFF / regeneracyjny

Rano	Elektrolity, jeśli czujesz zjazd albo trzymasz IF; kreatyna, D3 + K2, omega-3.	Podtrzymanie bazy.
W dzień	Bez pre-workoutu. Bez dokładania stymulantów.	Dzień wolny ma regenerować.
Wieczór	Magnez, ewentualnie glicyna.	Sen i wyciszenie.

Dzień wolny ma regenerować, a nie udawać trening w kapsułkach.

4. Suplementy opcjonalne - tylko gdy jest konkretny powód

Ashwagandha KSM-66	300 mg wieczorem	Okres większego stresu, napięcia, problemów z wyciszeniem. Cykl 6-8 tygodni, potem przerwa 2-4 tygodnie. Nie łączyć bez konsultacji z lekami psychiatrycznymi, SSRI, problemami z tarczycą, wątrobą albo autoimmunologią.
Kolagen	10-15 g dziennie	Ściągna, stawy, dużo biegania, CrossFit, HYROX, przeciążenia. 30-60 minut przed ruchem albo do posiłku. Dobrze połączyć z witaminą C z jedzenia albo małą dawką C.
Witamina C	200-500 mg	Mało warzyw/owoców, większy stres, okres infekcyjny. Nie pchałbym dużych dawek codziennie bez powodu.
Cynk	10-15 mg	Tylko przy niedoborach albo słabej diecie. Nie stosować długo wysokich dawek, bo można rozjechać miedź.

5. Czego nie dokładamy teraz

To jest lista rzeczy, które najczęściej robią duży hałas, a mało porządku. Nie mówię, że nigdy. Mówię: nie teraz, nie jako baza i nie bez powodu.

- spalacze tłuszczu
- boostery testosteronu z marketingu
- BCAA, jeśli białko dzienne jest ogarnięte
- losowe nootropy z internetu
- codzienna melatonina bez potrzeby
- megadawki witamin 'na wszelki wypadek'
- przedtreningówki z kosmiczną ilością kofeiny
- 15 adaptogenów naraz

Zasada końcowa tej sekcji

Jeśli nie wiesz, po co to bierzesz, to tego nie bierzesz.

6. Cykle, monitoring i KPI

Codziennie / long-term

- kreatyna
- omega-3, jeśli mało ryb
- magnez, jeśli dobrze działa na sen i regenerację
- D3 w sezonie niskiego słońca albo według badań

Tylko okołotreningowo

- kofeina
- cytrulina
- dodatkowe elektrolity
- WPC po treningu, jeśli brakuje posiłku

Cyklicznie

- beta-alanina: 8-12 tygodni
- ashwagandha: 6-8 tygodni
- kolagen: 8-12 tygodni przy ścięgnach/stawach

Co mierzyć?

Energia rano	Ocena 1-10	Czy protokół pomaga wejść w dzień?
Sen	Czas + jakość	Czy wieczorny protokół poprawia regenerację?
HRV/RHR	Trend, nie pojedynczy wynik	Czy ciało wychodzi z przeciążenia?
Trening	Moc / RPE / regeneracja	Czy dowozisz jakość bez zajeżdżania?
Jelita	Tolerancja suplementów	Czy coś nie rozwala brzucha?
Compliance	Ile dni protokół wszedł	Czy system jest realny, czy tylko ładny?

7. Red flags - kiedy stop i konsultacja

Nieustawiaj suplementacji samodzielnie, jeśli są:

- choroby nerek, wątroby, serca
- leki na krzepliwość krwi
- leki psychiatryczne, SSRI, stabilizatory nastroju

- problemy z tarczycą
- nadciśnienie lub zaburzenia rytmu serca
- przewlekłe objawy, ból w klatce, duszność, omdlenia
- wyniki badań mocno poza normą
- planowane zabiegi operacyjne

Najważniejsze

Suplementacja nie zastępuje lekarza, badań, snu, jedzenia i normalnej regeneracji. To wsparcie, nie magia.

8. Checklista wdrożenia na 14 dni

Wydrukuj albo zapisz w notatkach. Przez dwa tygodnie kombinuj. Wdrażaj bazę, obserwuj ciało i dopiero potem podejmuj decyzje.

Dzień 1-3	Woda + elektrolity rano, kreatyna, D3 + K2, omega-3 do posiłku	Nie dokładamy jeszcze opcji.
Dzień 4-7	Dodaj magnez wieczorem i obserwuj sen/jelita	Jeśli brzuch wariuje, zmień formę/dawkę.
Dzień 8-10	Ustaw protokół po treningu: białko, węgle, elektrolity	Zero filozofii po mocnej jednostce.
Dzień 11-14	Sprawdź KPI: energia, sen, trening, jelita, compliance	Dopiero teraz decyduj o opcjach.

Trzymam kciuki za prostotę, regularność i mniej chaosu. Nie musisz mieć idealnego protokołu. Masz mieć taki, który działa w realnym życiu.



KRYSTIAN BIENIEK

Męski Balans | Trener Zdrowia

✉ krystian.bieniek@meskibalans.pl

🌐 meskibalans.pl

Męski Balans

Dołącz do newslettera

Dziennik Męskiej Formy



Praktyczne wskazówki
o energii, zdrowiu, formie
i lepszym życiu.

» ZAPISZ SIĘ TERAZ