

nutribullet®

GAME FUEL:

Jak jeść, żeby wygrywać
(dieta sportowca)



SPIIS TREŚCI



- | | |
|----|---|
| 3 | WPROWADZENIE: WITAJ
NA NOWYM POZIOMIE |
| 4 | DLACZEGO ODŻYWIANIE JEST
TWOIM REALNYM BUFFEM
W ŚWIECIE GAMINGU? |
| 6 | DOBRE JEDZENIE TO TWÓJ
ŻYCIOWY CHEAT MODE |
| 10 | JEDZ JAK PRO – CZYLI
KONKRETNE PRZEPISY
DLA GRACZY |
| 22 | TWÓJ PLAN – JAK TO
OGARNAĆ BEZ SPINY? |
| 26 | QUICK TIPS OD PASHY |



WITAJ NA NOWYM POZIOMIE - ❤️ ❤️ ❤️



Twoje zdrowie i wydajność to najważniejsze statystyki! A osiągniesz go z pomocą prawdziwego game fuel dla każdego gracza.

Czym one są?

To napoje, które nie są jednak tylko zwykłymi energetykami, ale pełnowartościowymi posiłkami. Mają zadziałać jak wsparcie Twojego refleksu i zwiększyć fokus. Łap naturalne domowe miksy z **Nutribullet**, czyli Twój własny game fuel bez cukrowego spadku energii i wydajności.

**Pamiętaj: game fuel z Nutribullet
= power-up dla Twojej głowy
i refleksu!**

➤➤ Mamy dla Ciebie przepisy do zrobienia w kilka minut.

DLACZEGO ODŻYWIANIE JEST TWOIM REALNYM BUFFEM W ŚWIECIE GAMINGU?



Jeśli grasz naprawdę dużo i chcesz wskakiwać na wyższy level, **Potraktuj odżywianie jako część rozgrywki i zaopatrz się w odpowiedni ekwipunek dla lepszych wyników.** Nie możesz o nim zapominać lub ładować się tym, co nie przyniesie efektów. Potraktuj odżywianie jak część rozgrywki i zaopatrz się w odpowiednie zasoby dla lepszych wyników.

Zdrowe odżywianie i game fuel to dla Ciebie:

➡ Lepszy fokus = lepszy aim

Zbilansowana dieta to więcej energii, szybszy refleks. Fast food czy energetyk będzie ok tylko raz na jakiś czas, ale na dłuższą metę, przyniesie tylko ospałość i pogorszenie wyników. Nie oczekuj dobrych efektów, jeśli nie naładujesz baterii czymś odżywczym.

➡ Odżywiony mózg = Twój najważniejszy skill tree

Podczas rozgrywki ciągle podejmujesz szereg decyzji, jednocześnie kontrolując mapę. Taka wielozadaniowość jest obciążająca dla Twojego mózgu, dlatego potrzebujesz odpowiedniego paliwa. Zdrowe tłuszcze, witaminy, minerały, białko i nieco węglowodanów złożonych to +10 do strategii i -20 do mentalnego zmęczenia.

➡ Dłuższe sesje

Jak nie tracić skupienia po 3 godzinach grania? Zbilansowane posiłki pomagają utrzymać energię dłużej – bez nagłych spadków. Zamiast robić przerwy co godzinę, masz odpowiednie zasoby siły i koncentracji do grania przez dłuższy czas.

➡ Poprawa snu = lepsze wyniki

To, co jesz, wpływa na wszystko: nie tylko na to, jak grasz, ale też jak się regenerujesz. Potrzebujesz odżywienia, ale też odpowiedniej dawki snu.

➡ Forma fizyczna = boost dla skilla

Gaming to też forma sportu, dlatego Twoim celem musi być wytrzymałość. Jeśli Twoje ciało działa dobrze, masz lepsze czucie myszki, szybciej reagujesz i masz więcej cierpliwości w najważniejszych momentach gry.

➡ Regeneracja po turnieju, czyli Twój reset systemu”

Twój organizm i mózg potrzebują solidnego resetu. Po długim graniu warto zjeść coś, co uzupełni zapasy energii – białko na regenerację, zdrowe tłuszcze na koncentrację i węgle złożone na stabilny przepływ energii. Smoothie z Nutribullet może zawierać wszystko, czego potrzebujesz. Intensywny mecz to nie tylko kwestia fizycznego zmęczenia, ale też mentalnego wypalenia. Odpowiednie składniki, jak magnez (np. z kakao czy bananów), pomagają zredukować stres i zniwelować tzw. mental fatigue.

Nie chcesz grać jak bot? Wpisz regenerację na stałe do swojej rozgrywki. To nie przerwa – to część strategii, która pozwala Ci grać stabilnie, dłużej i lepiej.



DOBRE JEDZENIE TO TWÓJ ŻYCIOWY CHEAT MODE



ZASADY DIETY GRACZA: PROSTO, SZYBKO, EFEKTYWNIE



Twój organizm jest niczym misternie dopracowana postać RPG, dlatego poznaj swoje podstawowe parametry, aby osiągać najlepsze wyniki bez wyrzeczeń. Twoja dieta powinna być prosta i efektywna, a dania szybkie do zrobienia niczym sięgnięcie po fast food czy paczkę chipsów.

Masz już postać, więc poznaj podstawowe zasady gry:

1

Jedz regularnie (3-4 główne posiłki + 1-2 snacki dziennie)

2

Posiłki szybkie, ale z sensem – bazuj na naturalnych produktach, bilansuj składniki, używaj pomocników, np. **Nutribullet**

3

Nawadniaj się – pij minimum 2 litry wody dziennie. Unikaj nadmiaru gotowych energetyków – dają boost, ale potem mocny spadek. Lepiej przygotuj game fuel w domu (wystarczy kilka minut!)

4

Jedz na mózg – nie tylko na brzuch, czyli wybieraj: orzechy, ryby, jajka, kakao, ciemną czekoladę

5

Nie graj na głodzie – to jak grać bez myszki (przed sesją gamingową wrzuć szybki koktajl lub zupę-krem)

6

Miej odżywcze gotowce pod ręką – minimalizuj czas spędzony w kuchni

7

Nie zapominaj o ruchu. Nawet 5-10 minut aktywności między sesjami grania (stretching, krótki spacer, pompki, plank) działa jak reset systemu.



Odżywienie + sen + odpoczynek + ruch – zestawienie, które daje Ci przewagę nie tylko w jednym meczu, ale i w całym sezonie!

NAJWAŻNIEJSZE SKŁADNIKI.

CO OZNACZAJĄ KALORIE, MAKROSKŁADNIKI I MIKROSKŁADNIKI?

- **KALORIE** – paliwo zasilające ciało i mózg. Dasz ich za mało – możesz stracić kg, ale też moc, dlatego nie przesadzaj z redukcją. Za dużo? Zbierasz dodatkowe kg. Kluczem jest balans – tyle jesz, ile spalasz w ciągu dnia.
- **BIAŁKA** – budulec, regeneracja, odporność.
- **WĘGLOWODANY** – szybkie doładowanie energii. Dobre węgle (czyli, np. płatki owsiane, kasze, warzywa, pieczywo pełnoziarniste) to Twój solidny zastrzyk siły. Złe węgle (słodyczne, napoje gazowane) dają tylko chwilowy wzrost mocy, a potem jej nagły spadek.
- **TŁUSZCZE** – tarcza ochronna, długodystansowe wsparcie mózgu. Ale tylko te dobre, np. awokado, orzechy, oliwa.
- **WITAMINY I MIKROSKŁADNIKI** – wspierają odporność, skupienie, sen i metabolizm. Znajdziesz je w warzywach, owocach, orzechach, rybach.

CO JEŚĆ, ŻEBY DZIAŁAŁO – lista Twoich boosterów

Na fokus i refleks

- ▶ orzechy włoskie
- ▶ migdały
- ▶ pestki dyni
- ▶ jajka
- ▶ borówki i inne owoce jagodowe
- ▶ chia
- ▶ siemię lniane

Na odporność i regenerację

- ▶ jogurt naturalny
- ▶ kefir
- ▶ kiszonki
- ▶ zielone warzywa
- ▶ łosoś
- ▶ sardynki
- ▶ tofu

Na energię bez sugar crush

- ▶ płatki owsiane
- ▶ banany
- ▶ bataty
- ▶ gorzka czekolada (minimum 70% kakao)

Na nawodnienie

- ▶ woda
- ▶ woda + cytryna + odrobina soli + miód (naturalny izotonik)
- ▶ matcha
- ▶ herbata zielona
- ▶ koktajle z Nutribullet



FAST FOOD: CZEGO JESZCZE UNIKAĆ I CZYM ZASTĄPIĆ NIEZDROWE PRZEKĄSKI?

Chcesz zjeść szybko, bo czeka rozgrywka? **Pamiętaj, że fast, nie musi oznaczać trash!** Nie napędzaj się gotowymi daniami ze składem długim jak porażki Twoich przeciwników. Chipsy pełne tłuszczu i soli są smakowite, ale po nich tylko poczujesz się ciężko. Dlaczego lepiej zrezygnować z fast foodów i niezdrowych przekąsek?

Zjadłeś coś słodkiego i czujesz przyływ energii?

Super – tylko nie przyzwyczajaj się za bardzo. **Za godzinę możesz zaliczyć spektakularne lądowanie twarzą na klawiaturze.**

Zajadając się przetworzonym jedzeniem i tłuszczami trans, możesz się pożegnać z błyskotliwymi pomysłami. Zamiast skupienia – mózgowy lag i senność.

Organizm potrzebuje więcej czasu na regenerację po takich cheat mealach.

GAME OVER

Unikaj

- ▶ Chipsów i chrupiek
- ▶ Słodzonych napojów i energetyków
- ▶ Gotowych dań z mikrofalówki
- ▶ Batoników

Zastąp

- ▶ Orzechami, pestkami, pieczoną ciecierzycą, chrupiącymi warzywami z ulubionym dipem, domowym popcornem
- ▶ Domowym izotonikiem, koktajlami z Nutribullet, wodą, szybkimi zupami- krem, budda bowl
- ▶ Kulkami mocy, domową granolą z jogurtem, budda bowl na słodko, deserem chia, suszonymi owocami, ciemną czekoladą

LEVEL UP



JEDZ JAK PRO

– CZYLI KONKRETNE PRZEPISY DLA GRACZY

Szybkie posiłki nie muszą być złe, jeśli zrobisz je z odpowiednich składników. Sprawdź nasze przepisy i zobacz, co warto jeść przed, w trakcie i po grze.



SMOOTHIE „BLUE BUFF”

Przed grą:
boostery energii i koncentracji



SKŁADNIKI

- ▶ 100 g borówek
- ▶ 1 banan
- ▶ 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego
- ▶ 2 łyżki nasion chia lub siemienia lnianego



Sposób przygotowania:

1

Do kubka Nutribullet włóż
owoce i jogurt.

2

Wrzuć do blendera
i zblenduj.

3

Otwórz, dodaj chia
lub siemię lniane.

4

Wypij lub zakręć i zostaw
na później.



BOSS SHAKE

Przed grą:
boostery energii i koncentracji



SKŁADNIKI

- ▶ 1,5 łyżeczki masła orzechowego
- ▶ 1-2 łyżki płatków owsianych
- ▶ 1 szklanka mleka kokosowego
- ▶ ½ banana
- ▶ ½ pomarańczy



Sposób przygotowania:

1

Do kubka Nutribullet włóż
wszystkie składniki.

2

Zblenduj.

3

Wypij lub zakręć
i zostaw na później.



SHAKE „AIMGOD”

W trakcie:
przekąski, które dają moc i energię



SKŁADNIKI

- ▶ 1 szklanka mleka roślinnego
- ▶ 1,5 łyżeczki masła orzechowego
- ▶ 1 banan
- ▶ 2 łyżki nasion chia lub siemienia lnianego



Sposób przygotowania:

1

Do kubka Nutribullet włóż wszystkie składniki.

2

Zblenduj.

3

Wypij lub zakręć i zostaw na później.



KULKI MOCY

W trakcie:
przekąski, które dają moc i energię



SKŁADNIKI

- ▶ 100 g suszonych daktyli
- ▶ 1,5 łyżki kakao w proszku
- ▶ 15-20 g wybranych orzechów lub masło orzechowe
- ▶ 15 g odżywki białkowej
- ▶ wiórki kokosowe



Sposób przygotowania:

1

Daktyle, kakao, orzechy, odżywkę umieść w kubku Nutribullet.

2

Zblenduj.

3

Z powstałej masy uformuj kulki (najlepiej mokrymi dłońmi).

4

Posyp wiórkami kokosowymi.



PIECZONA CIECIERZYCA

(PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ)

W trakcie:
przekąski, które dają moc i energię



SKŁADNIKI

- ▶ 1 puszka/słoik ciecierzycy
- ▶ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ▶ 1 łyżeczka papryki wędzonej
- ▶ 1-2 ząbki czosnku
- ▶ szczypta chili
- ▶ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ▶ 1 łyżeczka syropu klonowego



Sposób przygotowania:

1

Ciecierzycę odsącz i osusz ręcznikiem papierowym.

2

Przygotuj marynatę w Nutribullet z oliwy, syropu, czosnku, soku z cytryny i przypraw.

3

Wymieszaj ciecierzycę z miksturą.

4

Piecz w 180°C przez 25-35 minut na złoto (co 7-10 minut obracaj).

5

Chrup i leveluj.

LEVEL UP 



HUMMUS Z WARZYWAMI

W trakcie:
przekąski, które dają moc i energię



SKŁADNIKI

- ▶ 1 puszka/słoik ciecierzycy
- ▶ 2 łyżki pasty tahini
- ▶ 2 łyżki soku z cytryny
- ▶ 1-2 ząbki czosnku
- ▶ 2-3 łyżki zimnej wody
- ▶ 2 łyżki oliwy (może być smakowa)
- ▶ ½ łyżeczki soli
- ▶ szczypta kuminu, papryki w proszku, chili
- ▶ dodatek: warzywa pokrojone w słupki, np. marchewka, papryka, ogórek



Sposób przygotowania:

1 Wrzucić wszystko do blendera Nutribullet.

2 Zblenduj na gładko.

3 Dopraw i testuj.

4 Zjedz z ulubionymi warzywami.



KOKTAJL NAWADNIAJĄCY BLUE RESPAWN

Po meczu:
regeneracja i nawodnienie



SKŁADNIKI

- ▶ 1 szklanka wody kokosowej
- ▶ 1 ½ szklanki borówek lub malin
- ▶ ½ banana
- ▶ 1 łyżka nasion chia
- ▶ sok z ½ limonki lub cytryny
- ▶ kostki lodu

Sposób przygotowania:

1 Wrzucić wszystko do blendera Nutribullet i zblendować na gładko.

2 Pij od razu – najlepiej w ciągu 30 minut po grze.



ZŁOTY SHAKE

Po meczu:
regeneracja i nawodnienie



SKŁADNIKI

- ▶ szklanka napoju migdałowego lub owsianego
- ▶ 1 łyżeczka kurkumy
- ▶ szczypta cynamonu
- ▶ 1 łyżka miodu
- ▶ 1 pomarańcza
- ▶ kostki lodu

Sposób przygotowania:

1 Wrzucić wszystko do blendera Nutribullet i zblendować na gładko.

2 Możesz dodać łyżkę jogurtu naturalnego lub białka w proszku.



SMOOTHIE BOWL „XP STARTER”

Na co dzień: szybkie posiłki
(smoothie bowl, proteinowy szejk, zupa krem z blendera)



SKŁADNIKI

- ▶ 1 banan
- ▶ ½ mrożonych malin lub borówek
- ▶ 150 g jogurtu greckiego lub skyru
- ▶ 1 łyżka masła orzechowego
- ▶ na wierzch: ulubione owoce, orzechy, siemę lniane lub chia



Sposób przygotowania:

1 Blenduj wszystko w Nutribullet aż uzyskasz gładką, ale gęstą konsystencję – ma być bardziej pudding niż shake.

2 Możesz przelać do miski i udekorować owocami, orzechami i nasionami.



ZUPA „360 Hz”

Na co dzień: szybkie posiłki
(smoothie bowl, proteinowy szejk, zupa krem z blendera)



SKŁADNIKI

- ▶ 1 szklanka obranej dyni
- ▶ 1 papryka
- ▶ ½ cukinii
- ▶ 1-centymetrowy kawałek świeżego imbiru (lub łyżeczka imbiru w proszku)
- ▶ 2-3 ząbki czosnku
- ▶ sól do smaku (lub sos sojowy)
- ▶ 1 łyżka serka śmietankowego
- ▶ oliwa z oliwek



Sposób przygotowania:

1

Warzywa pokrój, ułóż w naczyniu żaroodpornym i skrop oliwą.

2

Piecz do miękkości w piekarniku nagrzanym do 180°C. Poczekaj aż ostygną.

3

Zblenduj warzywa z pozostałymi składnikami w Nutribullet.



SHAKE PROTEINOWY „TROPICOOOL REFRESH”

Na co dzień: szybkie posiłki
(smoothie bowl, proteinowy szejk, zupa krem z blendera)



SKŁADNIKI

- ▶ 25-30 g odżywki białkowej
- ▶ 1 szklanka mleka kokosowego
- ▶ ½ szklanki świeżego ananasa (nie z zalewy)
- ▶ garść szpinaku
- ▶ ½ mango
- ▶ kostki lodu



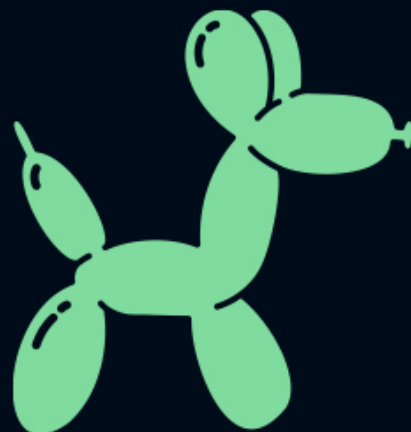
Sposób przygotowania:

1

Wszystkie składniki wrzucasz do Nutribullet.

2

Blendujesz na maxa.



TWÓJ PLAN - JAK TO OGARNAĆ BEZ SPINY?



JAK PLANOWAĆ JEDZENIE, KIEDY DUŻO GRASZ?



1. Posiłki to okazja, żeby naładować baterie – zadbaj o ich regularność. **Jedz co 3-4 godziny.** Nawet jeśli to mała porcja, unikniesz spadków energii i późniejszych napadów głodu.
2. Rób tzw. **mealprep** – **szukaj jedzenie na 2-3 dni do przodu.** Zaopatrz się w pudełka, które będzie można wsadzić do lodówki, zamrażarki i piekarnika (dlatego najlepsze będą szklane, żaroodporne).
3. **Nutribullet to Twój najlepszy pomocnik.** Smoothie, zupy krem, pasty i koktajle = 2 minuty roboty.
4. **Miej pod ręką gotowe, zdrowe przekąski:** orzechy, hummus z warzywami, pieczona ciecierzycyca, jogurt + owoc, shake.
5. **Ogranicz gotowe, paczkowane przekąski,** które dużo obiecują smakiem, a potem psują grę przez uczucie przejedzenia, ciężkości i ospałości.
6. Jeśli wiesz, że czeka Cię długa sesja: **zjedz coś lekkiego 30-60 min przed.** Unikaj ciężkiego jedzenia w trakcie rozgrywki – odbiera fokus, sprzyja szybszemu zmęczeniu.
7. Woda to must-have. **Butelka zawsze na biurku!**
8. Wyrób sobie rutynę i się jej trzymaj.



Jak robić zakupy pod dietę gracza?

Zakupy pod dietę gracza to jak wybór odpowiedniego ekwipunku do gry – **musisz mieć wszystko, co zapewni Ci przewagę, ale nie zabierze czasu na codzienne wyzwania.**

1. Ustal priorytety – zadbaj o źródła białka, dobrych węglowodanów i tłuszczu.
2. Najpierw zaplanuj posiłki, a później na ich podstawie zrób listę zakupów.
3. Wybieraj produkty, które łatwo zmiksować i szybko przygotować.
4. Owoce i warzywa – nie wiesz, czy masz na nie czas? Wykorzystaj blender Nutribullet do przygotowania zdrowych koktajli i soków.
5. Unikaj fast foodów i słodczy. Zrób ich zdrowsze wersje.
6. Planuj zakupy raz w tygodniu.

MEALPREP DLA LENIWYCH - CZEGO JESZCZE UNIKAĆ I CZYM ZASTĄPIĆ NIEZDROWE PRZEKĄSKI?

Mealprep jest jak przygotowanie ekwipunku na całą wyprawę. Robisz posiłki na 2-3 dni do przodu i masz czas na przemyślenie strategii i grę. Przyda się dobra organizacja, sprawdzone przepisy i pomocnik – blender z kubkiem, w którym najpierw blendujesz, później przechowasz jedzenie, a potem weźmiesz je na turniej lub trening między rozgrywkami.

Zrób listę szybkich, prostych dań, które będą dobrze smakować nawet po 2-3 dniach.

Wybieraj produkty, które łatwo przechowywać i szybko przygotować, np. kasze, dania jednogarnkowe, potrawy pieczone w jednym naczyniu, sałatki w słoiku, koktajle, bowle.

Gotuj 1-2 razy w tygodniu. Przechowuj w lodówce i zamrażalniku.

Możesz też wcześniej przygotować pasty lub porcjowane składniki. Szukaj minimalistycznych przepisów opartych na kilku składnikach.



CO MIEĆ ZAWSZE POD RĘKĄ?



Chrupiące i zdrowe

- ▶ marchewki baby
- ▶ kawałki papryki
- ▶ ogórki pokrojone w słupki
- ▶ pomidorki koktajlowe
- ▶ kiszonki
- ▶ orzechy (włoskie, nerkowce, migdały – niesolone)
- ▶ pestki dyni / słonecznika
- ▶ chrupki z pieczonej ciecierzycy

Słodkie

- ▶ suszone owoce (morele, daktyle)
- ▶ żurawina bez dodatku cukru
- ▶ ciemna czekolada (minimum 70%) – 1-2 kostki max
- ▶ banan
- ▶ jabłko
- ▶ gruszka
- ▶ naturalny jogurt z owocami
- ▶ koktajl/shake zrobiony w Nutribullet
- ▶ nocna owsianka

SZYBKIE BOOSTERY Z NUTRIBULLETA

(WRZUCASZ, MIKSUJESZ I GOTOWE)

- >> Koktajl banan + kakao + mleko roślinne + łyżka masła orzechowego
- >> Smoothie truskawka + jogurt + owsianka + miód
- >> Zielony koktajl: szpinak + jabłko + cytryna + imbir
- >> Na wytrawnie: pomidory + papryka + chili + bazylia + kostki sera feta/kremowy serek

DO MACZANIA / PRZEGRYZANIA

- >> Hummus i warzywa
- >> Pasta warzywna
- >> Placki owsiane
- >> Wafle ryżowe lub kukurydziane (naturalne)
- >> Naleśniki (przygotujesz wcześniej z pomocą Nutribullet)

NAPOJE

- >> Woda (gazowana lub nie, ale zawsze pod ręką)
- >> Herbata ziołowa / zielona
- >> Smoothie warzywno-owocowe
- >> Napój izotoniczny domowej roboty (np. woda + cytryna + miód + szczypta soli)



QUICKTIPS OD PASHY



GRAJ MĄDRZE, JEDZ LEPIEJ

Twoja dieta może dać Ci przewagę. Szybsze ruchy, mniejsze zmęczenie, lepsza koncentracja – to przepis na wyższą rangę. Żadna rozgrywka nie byłaby jednak pełna bez odpowiedniego wsparcia zespołu.

W Twoim niech znajdą się:

- ➔ **Nutribullet Pro 900** – silnik 900 W, ostrze z certyfikatem Nutrient Extraction (składniki zachowują wartości odżywcze), **7 akcesoriów**: kubek 900 ml, 2x pierścień do picia, 2x pierścień z uchwytem, 2x zamykana pokrywka.
- ➔ **Nutribullet Portable** – **beprzewodowe blendowanie** (gdzie chcesz, w 1 kubku), ładowarka USB-C, pokrywa z uchwytem, kubek 475 ml z Tritanu.
- ➔ **Nutribullet Ultra** – silnik 1200 W, podświetlany panel, ostrza o zwiększonej trwałości, najcichsza praca, kubki z trwałego Tritanu 900 ml i 700 ml, 2 zamykane pokrywki.



**PRZED SKOMPLETOWANIEM
POMOCNIKÓW, SPRAWDŹ
SOCJALE NUTRIBULLET I ZAPISZ
SIĘ DO NEWSLETTERA.**

 **MATCH WITH
PAPITO**

nutribullet®