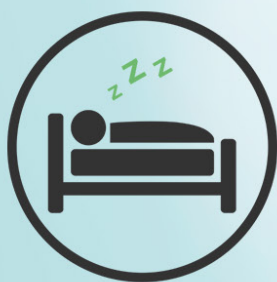
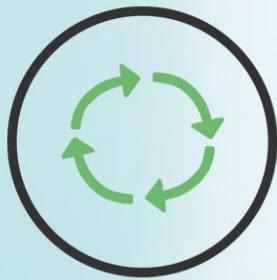


7 důvodů, proč nespalujete tuk

ANEB POCHOPTÉ PROCESY VE SVÉM TĚLE

Tomáš Jehlička



VY A VAŠE TĚLO
VE DVOU SE TO LÉPE TÁHNE!



DÍKY TÉTO KNIZE POCHOPÍTE, CO SE DĚJE UVNITŘ VAŠEHO TĚLA
A VAŠE CESTA ZA VYSNĚNOU POSTAVOU BUDE O TO SNAŽŠÍ.

Je třeba změnit taktiku...

Dnes a denně se setkávám s lidmi, kteří chtějí změnit svou postavu, zlepšit kondici a začít žít zdravěji. Ať už se jedná o začátečníky nebo pokročilé, stále narážím na stejné problémy a překážky v cestě za jejich cílem.

V této knize jsem postupně rozebral principy, jak naše tělo funguje a to si popíšeme v rámci sedmi hlavních důvodů, proč nespalujeme tuky.

První kapitola je věnována stresu v kombinaci s nedostatkem spánku. Stres je totiž hlavní příčinou ukládání tuku v oblasti břicha a nedostatek spánku pak znamená nedostatek energie na kvalitní trénink a další aktivity spojené s přeměnou postavy.

Dalším závažným důvodem, proč nespalujeme tuk, je zpomalený metabolismus ([Výzva - Týden 5 -](#)

[Rychlost metabolismu](#)*), kterým trpí mnoho lidí kvůli držení drastických a nesmyslných diet. Proto vám prozradím jednoduchý návod, jak opět nastartovat svůj metabolismus pro co nejlepší výsledky!

Ve třetí kapitole se zaměříme ještě více na jídelníček a řekneme si, jak vybírat potraviny vhodné pro spalovací jídelníček a kolik jíst bílkovin, sacharidů a tuků, aby náš jídelníček byl vyvážený. Zároveň se dozvíte taktiku, podle níž se řídí téměř každý, kdo se pyšní pevnou a vypracovanou postavou.

V další kapitole se budeme bavit o tom, jak vypadá efektivní trénink a kolikrát týdně byste měli trénovat. Povíme si taky, co se děje v těle, když trénujeme a jaká kondiční aktivita přináší ty nejlepší výsledky.

* [Stát se členem Výzvy / Přihlášení pro členy](#)

V páté kapitole popisují jeden ze skrytých problémů při **spalování tuků** - tekuté kalorie. Často si totiž neuvědomujeme, že pití také obsahuje kalorie a mnohdy dokonce více než jídlo. Pro názornost si také uvedeme několik příkladů, které vám nejspíš vyrazí dech.

V předposlední kapitole rozebírám převedení zdravého jídelníčku do praxe, protože to je nejčastějším kamenem úrazu při sestavení jídelníčku od výživového poradce. Mít perfektní jídelníček je skvělé. Pokud ho nejste schopni dlouhodobě dodržovat, pak je vám k ničemu... Jak se naučit jíst zdravě bez držení diet? To si řekneme v této kapitole o přípravě jídelníčku.

Nakonec celou problematiku spalování tuků odlehčím překvapivým tématem „cheat mealů“. Cheat meal je totiž jídlo, které by do vašeho jídelníčku správně vůbec nemělo patřit. Možná teď si řeknete: „Tak proč ho tam tedy zařazovat?“ Odpověď je jasná. Mým cílem je naučit vás správně regenerovat, zdravě jíst, efektivně trénovat a také naučit vás porušovat tyto pravidla, abyste se nakonec nestali otroky svých tréninků a svého jídelníčku.

Přeji vám pěkné čtení! :)



1. Jste pod tlakem a ve stresu!



Působení stresu má dalekosáhlé dopady a funguje jako akcelérátor všech zdravotních i psychických problémů, se kterými se můžeme setkat. Mnozí vědci se domnívají, že právě stres hraje hlavní roli v horším průběhu každé nemoci.

Nicméně nás momentálně zajímá jeho vliv na ukládání podkožního tuku. V tomto případě tělo reaguje vždy stejným způsobem. Pokaždé, co se dostanete do stresové situace, tělo vyplaví dávku adrenalinu. Ten funguje jako spouštěč

energie pro naše základní instinkty „útok / útěk“. Protože se tělo připravuje na jeden z uvedených scénářů (útok nebo útěk), začne produkovat stresový hormon kortizol, který nám říká, abychom rychle doplnili vydanou energii.

Ale v dnešní době neřešíme stresové situace bitkou s nadřazeným nebo útekem před tím, co nás trápí! Jinými slovy nedojde k žádnému výraznému

výdeji energie, a přesto se cítíme hladoví a tělo si žádá rychlé doplnění energie...

Určitě víte, kam tím mířím, protože rychlé doplnění energie znamená, dát si něco sladkého, tučného a hodně kalorického. Tím se jednak doplní rychle energie a především to přináší uvolnění napětí, které nás trápí. Navíc tento stereotyp se rychle vžije, čímž se vytvoří silné pojitko neboli zvyk, že stres se hasí sladkým a tučným jídlem.

Dalším problémem je, že tělo produkuje kortizol po celou dobu, kdy se potýkáme se stresem, a tím neustále podněcuje naši chuť! Ačkoliv tento scénář sám o sobě zní děsivě, to nejhorší teprve přichází.

Stresový hormon kortizol totiž ničí naše svaly, což snižuje přirozený výdej energie (velké svaly spálí hodně energie, aniž byste se museli hýbat). A jak jsem již na začátku zmínil, kortizol má přímý vliv na naše zdraví, protože způsobuje ukládání tuku okolo našich orgánů.

Tomuto tuku se říká „útrobní tuk“ neboli „viscerální tuk“ a z něj se uvolňují tuky přímo do krevního řečiště, zvyšující

hladinu cholesterolu a inzulínu v krvi. Tato skutečnost vede postupem času k infarktu nebo cukrovce.

I když to zní jako hororový scénář z dílny Stevena Spielberga, jsou to holá fakta a přesně takto si lidé dláždí cestu k nevratným zdravotním komplikacím.

Nyní se vám možná jeví [podkožní tuk na břicho](#) jako malichernost a přibyl vám další velký důvod, proč se začít zajímat o své tělo, kondici a zdravotní stav.

Důsledky dlouhodobého stresu

1. Ukládání podkožního tuku především v oblasti břicha.
2. Zvýšená náchylnost k drobným onemocněním, které vás zbytečně vyřadí z tréninku.
3. Úbytek svalové hmoty, který znamená snížení energetického výdeje a zpomalení bazálního metabolismu.
4. Zvýšení hladiny cholesterolu a inzulínu dlouhodobě vedoucí k infarktu nebo cukrovce.

Jak se zbavit stresu a spalovat tuky?

1) Zacvičte si a jděte na procházku

Jakmile se prudce rozčílíte nebo se na vás naválí lavina problémů a starostí, nejrychlejší úlevou je nějaká fyzická aktivita. Tělo právě toto očekává, protože v krvi putuje dávka adrenalinu, která vás má nakopnout k útoku nebo útěku. Stejně tak máme v těle kortizol, kterého je dobré se zbavit co nejrychleji. Když si dáme sérii kliků, dřepů nebo několikrát zatneme všechny svaly, pak se nám rozproudí krev a kortizol je rychleji transportován do ledvin, kde je následně vyloučen z těla.

Samozřejmě že začít dělat kliky nebo dřepy na pracovišti není vůbec praktické, ale zatnout několikrát pěsti a další svaly je vcelku zvladatelné.

Dalším pomocníkem jsou pravidelné procházky. Studie totiž prokázaly, že pouhá 20ti minutová procházka 3x týdně snižuje hladinu stresu o 15%. Krom toho

tím přímo podpoříte spalování tuků, když si procházku naplánujete hned po ránu na lačno nebo po posilovacím tréninku, jakmile se protáhnete. Dalším důvodem, proč procházku zařadit, je aktivní regenerace ([Výzvy - Den 3 - Aktivní regenerace](#)*) a uvolnění svalů po intenzivním tréninku.

2) Jezte pomalu a vychutnejte si jídla

Ve skutečnosti se toto doporučení pojí přímo s jídelníčkem a strategií, jak jíst menší porce a naučit se kontrolovat množství jídla a podkožního tuku na břiše. Dříve na tomto principu byla založena samostatná dieta, která nic nezakazovala, ale bylo nutné každé sousto rozkousat na kašičku, než jste ho mohli polknout. Konkrétně kousněte zhruba 50 krát před polknutím.

A ono to opravdu funguje. Naučte se proto jíst pomalu a



* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

zároveň si tak jídlo více vychutnáte. Vaše tělo také včas pozná pocit sytosti, a proto snadno předejete přejídání.

3) NEdržte přísné diety

Jak sami poznáte, program [Výzva 21 dní](#) vás navede ke zdravému životnímu stylu a celkové změně jídelníčku. Díky tomu se sami budete umět rozhodovat, co je pro vás dobré a co ne. Časem si pak vybudujete stravovací návyky,

které přetrvají dlouhá léta a vyhnete se drastickým dietám, které zpomalují váš metabolismus a prohlubují váš stres.

Opakované studie na toto téma ukázaly, že chroničtí dietáři mají téměř o 20% vyšší hladinu kortizolu, než běžná populace. To znamená, že si tělo neustále žádá přísun kalorií a hladina cukru v krvi je jako na houpačce. Sníte něco sladkého a hladina cukru vyletí nahoru, krátce na to zase spadne dolů a vy se cítíte vyčerpaní a malátní. Právě svádění neustálého souboje mezi držením diety



a chutí se pořádně najíst vás stresuje pořád víc a víc...

4) Vyvarujte se kofeinu

Kofein je v samé podstatě slabou drogou, což je důvodem, proč jeho pití zvyšuje stres, který tím mnohdy kompenzujeme. Účastníci studie, kterým byla podávána dávka 600 mg kofeinu (= 6 šálků kávy) v průběhu dne, se zvýšilo množství kortizolu o 30% a po celý den se hladina držela na vyšší hodnotě.

Pokud vyšší množství kofeinu zkombinujete s častými stresovými situacemi, pak je výsledek ještě horší. Špatná zpráva také je, že na přísun kofeinu si brzy tělo zvykne a příliš vás to nenastartuje. Oproti tomu kortizol reaguje na přísun kofeinu stále ve stejné citlivosti.

Proto pití kávy samo o sobě zvyšuje chuť k jídlu prostřednictvím vyplavení většího množství kortizolu... Ještě se divíte, že si kávu nedovedete představit bez cukru, smetany a sušenek?

Otázka tedy zní: „Pokud pití kávy je příčinou pomalého tloustnutí a brání vám shodit přebytečné tuky, vzdáte se jí?“ Přemýšlejte o tom. Pátá kapitola vám odhalí další úskalí pití kávy!

5) Začněte den pozitivně

Není nic horšího, než vstát levou nohou a mít den blbec. Když ale máte zdravé sebevědomí, máte se rádi a dokážete se ocenit, pak vám zpravidla jde všechno od ruky. Zkrátka, jak se říká: „Úspěch přináší další úspěch.“ ([Výzva - článek - Síla myšlenky*](#))

To samé platí i naopak, a proto každé ráno, když stojíte před zrcadlem, řekněte té jedinečné osobě před sebou: „Miluju Tě! Miluju Tě! Miluju Tě!“

Přijde vám to padlé na hlavu? Je to nenormální? Možná máte pravdu, ale co je „normální“? Když na sobě chcete zamakat, změnit svou postavu k nepoznání a začít žít zdravě, tak se připravte na to, že hodně lidem budete připadat nenormální. Je to o úhlu pohledu. Mě zase přijde nenormální

zanedbávat své tělo, necvičit, jíst polotovary a nemít ze sebe radost!

Mohu vám ale slíbit, že je to zvláštní pocit. Sám to nějakou dobu praktikuji a donutí vás to zasmát se a hned máte ze sebe lepší pocit. Začnete si i víc věřit a o to tu jde! Uvěřte, že máte potřebné schopnosti k tomu, abyste změnili svou postavu.



Proto na vás apeluji - ZKUSTE TO! ;-)

6) Meditujte a relaxujte

Možná zabíhám příliš daleko od přeměny postavy, ale v našem těle je všechno tak propojené, že meditace a umění relaxovat má přímou vazbu na [množství podkožního tuku na břiše](#).

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

Forem relaxace může být celá řada od poslechu hudby, přes tanec, výlet do přírody až po čtení oblíbené knížky. Každý máme něco svého a možná vašim novým způsobem relaxace bude posilovací a kondiční trénink ([Výzva - Den 8 - Kondiční trénink*](#)). Dle některých vašich komentářů vím, že tomu tak je, což je perfektní kombinace.

Nicméně pokud máte jiné záliby, dejte jim taky prostor a vyzkoušejte i meditaci nebo krátký spánek. Víím, že je těžké vměstnat do nabitého dne 20 minut odpočinku. Zkuste proto raději jít dřív spát a hned po ránu si poslechnout nějakou meditační nahrávku. Osobně mohu doporučit nahrávky Holosync od společnosti Centerpoint nebo jinou formu uvolnění zvanou autogenní trénink. Tyto nahrávky lze stáhnout na internetu a jsou velmi prospěšné!

7) Spánek je nenahraditelný

Jako poslední doporučení pro snížení hladiny stresu mám pro vás obyčejný spánek. Během spánku totiž probíhají v těle zcela unikátní procesy, bez kterých

se nemůžeme obejít a naše tělo by přestalo fungovat tak, jak má.

Dochází hlavně k produkci hormonů, které přispívají k pevné a vypracované postavě. Jde o růstový hormon, testosteron a melatonin. Růstový hormon a testosteron budou ženám možná trochu nahánět strach, protože hodně často slýchávám, že nechtějí přeci vypadat jako mužatky. To je jasné a stejně tak je jasné, že se ještě žádná žena nestala kulturistkou a mužatkou tím, že půlku dne prospala... :-)

Na druhou stranu oba tyto hormony bojují proti podkožnímu tuku a zpevňují tělo. Věřím, že to se vám již líbí víc, a proto je dobré udělat si na spánek čas a prostor.

Ještě jsem zmínil melatonin, což je asi nejúčinnější hojivá látka známá světu, která posiluje imunitu a chrání nás před nemocemi. Také se podílí na obnově svalových vláken a ve vyšších dávkách dokáže dokonce odvrátit rakovinu.

Další zajímavou věcí je, že náš spánkový cyklus ([Výzva - článek - 3 pilíře úspěšné](#)

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

přeměny postavy*) dokáže regulovat naše stravovací návyky. Dříve totiž lidé neměli světlo ve dne v noci, protože nebyla elektrina. Jakmile se tedy začal zkracovat den s příchodem zimy, chodili dříve spát a později vstávali. Naopak v létě, kdy je den nejdelší, nastaly časy hojnosti, protože veškeré ovoce dozrávalo. S delším dnem měli i více času na nabrání hmotnosti, aby přečkali podzim a zimu.

Dnes ovšem máme stále světlo okolo sebe a uměle prodlužujeme dobu, kdy jsme vzhůru. Naše tělo si pak myslí, že je stále období hojnosti a že je třeba jíst hodně sacharidů (ovoce, rýže, brambor, těstovin, pečiva a sladkostí). Není tedy divu, že večer se těžko ubráníme chuti na nějakou sladkost a pořád nás honí mlsná.

Z toho plyne jediné poučení, kterým dosáhnete všech zmíněných benefitů. Chodte spát dřív a vaše tělo si nebude myslet, že je období hojnosti, zvýšíte produkci důležitých hormonů pro přeměnu postavy, vaše svaly si pořádně odpočinou a výrazně snížíte hladinu

kortizolu, který jde přímo proti vaší snaze!

Tento krok může být zcela zásadní ve vaší přeměně postavy, proto doporučuji se na něj zaměřit!

2. Máte zpomalený metabolismus!



Zde není sporu o tom, že rychlost metabolismu ([Výzva - Týden 5 - Rychlost metabolismu](#)*) je při přeměně postavy velmi důležitým faktorem. Od přírody hubení lidé mohou sníst téměř cokoli a nepřiberou ani kilo. Pro ženy je rychlý metabolismus výhodou a pro chlapy naopak nepřekonatelný problém. Chcete-li totiž nabrat při rychlém metabolismu, musíte se hodně snažit.

Pokud je ale váš metabolismus zpomalený, tak i když se nenajíte do

sytosti, stejně naberete kila navíc. V takovém případě je hodně těžké zhubnout a zbavit se přebytečných tuků, přestože děláte vše správně...

Proto ke mě pro radu chodí často klienti s tím, že poctivě cvičí, chodí běhat, jedí zdravě, všechno si odpírají a striktně dodržují perfektní režim, který všem ostatním skvěle funguje... ale jim NE!

Mnohdy sem tam odhalím nějaké chyby v jejich „perfektním režimu“, ale je mi jasné, že zde není zakopaný pes a

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

skutečnou příčinou je právě zpomalený metabolismus.

Co doopravdy ovlivňuje rychlost metabolismu??

Pochopitelně je zde více faktorů, které mají vliv na rychlost metabolismu, ale většina z nich není příliš významná nebo je těžké s nimi flexibilně pracovat.

Často se jmenuje:

- množství svalové hmoty,
- intenzita tréninku,
- dostatečný pitný režim,
- pravidelný jídelníček,
- kořeněná jídla,
- konzumace bílkovin,
- celkové množství kalorií



Přestože říkám, že intenzita tréninku, množství svalové hmoty a dostatečný pitný režim pomáhají ke zrychlení metabolismu, nejsou to stěžejní faktory. Svaly si totiž nevybudujete během týdne nebo měsíce. Intenzivní trénink sice zrychluje metabolismus, ale přináší pouze přechodné zrychlení na 24 až 48 hodin. A nakonec pití vody je jistě prospěšné, ale funguje spíš jako obrana proti krátkodobému zpomalení metabolismu namísto jeho zrychlení. Voda je totiž nezbytná pro fungování těla, transport živin po těle, trávení a celou řadu další dějů včetně správného fungování jater, kde dochází ke štěpení lipidů (neboli využívání tuků jako zdroje energie).

Každopádně při nastartování metabolismu hraje nejzásadnější roli celkové množství přijatých kalorií ([Výzva - článek - Jak upravit příjem kalorií pro spalování tuků*](#)), které je v úzkém vztahu s hormonem zvaným Leptin. Většina lidí netuší, jak moc je tento hormon důležitý při udržování váhy a její redukci. Není divu, protože vědci ho objevili až v roce 1994.

* [Stát se členem Výzvy / Přihlášení pro členy](#)

Jak Leptin zrychlí váš metabolismus?

Nejprve je třeba vysvětlit, že tuk není jen zásobárna energie. Každý to sice omílá pořád dokola, že tomu tak je, ale víc k tomu nemají, co dodat.

Samozřejmě je to pravda a tuk je zásobárna energie. Ale stejně tak je to úschovna pro nebezpečné toxiny, které by jinak těžce škodily našemu tělu. Ale tukové buňky jsou také živým orgánem a mají schopnost vyvolávat určité děje probíhající v našem těle. Fungují totiž jako žlázy produkující Leptin.

Jak to funguje a co vlastně Leptin dělá?

Tady je jednoduchý příklad:

- Když několik dní a týdnů přijímáte více kalorií oproti vašemu výdeji, vaše tukové buňky jsou nasyceny a produkují více Leptinu, který se uvolňuje do krve. Jakmile tato informace doputuje do mozku, je to pro něj signál, že máme „plné zásoby“. Následně mozek reaguje snížením chuti k jídlu a zrychlením vašeho metabolismu.

- Pokud držíte několik dní či týdnů „dietu“ a přijímáte méně kalorií, než tělo vyžaduje, tukové buňky se smrští a produkují méně Leptinu. Mozek po čase zmapuje, že je hladina Leptinu nízká a že máme „prázdné zásoby“. Na to mozek reaguje zpomalením metabolismu, aby snížil váš energetický výdej. Zároveň to vyvolá signál „hladovění“, což podpoří vaši chuť k jídlu.

Ale jaký je závěr?

Když budete jíst víc, zrychlíte sice metabolismus, ale na druhou stranu nezhubnete, resp. spíš naberete nějaká kila. Naopak snížení porcí povede k úbytku tukových zásob, ale tím se sníží i množství Leptinu, takže se váš metabolismus zpomalí a budete mít pořád chuť na něco k snědku!

Tento mechanismus je součástí naší pradávnejší strategie přežití. Když jsme několik dní hladověli, naše tělo se tomu přizpůsobilo zpomalením metabolismu. Jinak bychom tu už nebyli. Stejně tak nás to chrání před nadváhou, protože se

metabolismus zrychlí a snaží se s námi udržet krok.

Bohužel dnes naše [stravovací návyky](#) zažívají takové kotrmelce, že tělo neví, co se vlastně děje.

Vzhledem k této neznalosti se většina lidí snaží jíst menší a menší porce a zprvu to funguje. Ale co si počít, když se naše tělo snaží přežít, zpomalí metabolismus a hubnutí se zastaví?? Většina lidí zpanikaří a začne jíst ještě míň. Pak už to ale nejde vydržet! Mozek nám totiž dává tak silný signál „hladovění“ a podněcuje naši chuť k jídlu, že není jiné cesty, než se utrhnout ze řetězu a ládovat se vším, co je po ruce...

Zrychlete metabolismus!

Nejprve je třeba zjistit, jak je na tom váš metabolismus. Zde hodně napoví tělesná teplota, ale o tom se dozvíte více v [Pokračování Výzvy v pátém týdnu*](#), kdy metabolismu věnujeme celé



téma.

Kromě tělesné teploty můžete vpozorovat zpomalený metabolismus pomocí těchto signálů:

- prošli jste několika redukčními dietami
- pořád byste jedli a honí vás mlsná
- snadno přiberete při zvýšení porcí
- máte suchou pokožku a ztrácíte vlasy
- nemůžete shodit, i když posilujete a chodíte běhat

Jestliže vám toto přijde povědomé, měli byste zbystřit a zapracovat na zrychlení metabolismu. Jak z předchozího textu vyplývá, mozek udává podnět pro zrychlení metabolismu díky zvýšené hladině Leptinu. No a Leptin se více uvolňuje, když jsou tukové buňky nasycené a máme zvýšený příjem

kalorií. To znamená, že musíte víc jíst!

Zde si mnoho lidí plete pojmy „jíst víc“ a „jíst nezdravě“. To, že zvýšíte svůj příjem energie, neznamena podnět k tomu, že kalorie naženete

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

sušenkami, smaženými polotovary nebo jinými nezdravými jídly. Naopak metabolismus zrychlíte mnohem efektivněji zdravými potravinami a navíc díky nim nepřiberete moc tuku.

Další podmínkou, aby toto zafungovalo, je setrvat u vyššího kalorického příjmu alespoň týden nebo raději 14 dní. Váha se pak ustálí, a pokud do toho během celého procesu budete provozovat intenzivní tréninky, nepřiberete podkožní tuk ale spíš svalovou hmotu. A tím opět popoženete svůj metabolismus kupředu!

Ale já chci zhubnout a néé přibrat!

Možná si teď říkáte, že jsem se asi zbláznil, protože vám tvrdím, že byste měli jíst víc celých 14 dní v kuse!



Jistě se děsíte toho, že naberete všechna kila zpátky a celá snaha přijde na zmar... Tak si to vezměte vylučovací metodou. Buď budete jíst míň a míň, což povede k tomu, že budete hladovět, ztratíte svalovou hmotu a zpomalíte si metabolismus, nebo budete jíst krátkodobě víc, zrychlíte si metabolismus, naberete pár kilo a pak se vám otevře cesta ke štíhlé a pevné postavě. Jak? To si povíme dál!

Jakmile bude váš metabolismus v pořádku, půjde vše o něco snadněji, protože se váš udržovací energetický příjem posune výš. To znamená, že budete moci jíst víc a nepřiberete. Poté ovšem nesmíte udělat stejnou chybu jako při držení nesmyslné diety.

Musíte totiž zařadit strategii na udržení rychlého metabolismu. Již víte, jak to funguje. Máte rychlý metabolismus a snížením kalorického příjmu docílíte úbytku tukových zásob a začnete opět hubnout! Hurá! Ale zároveň víte, že nesmíte dlouhodobě setrvat v energetickém deficitu, jinak se tomu tělo znovu přizpůsobí. Proto je nutné každý

třetí až pátý den zvýšit svůj kalorický příjem, a tím zvýšit hladinu Leptinu v těle, čímž si dlouhodobě udržíte rychlý metabolismus.

V praxi to vypadá tak, že 2 až 3 dny se držíte v mírném deficitu zhruba 10-15% pod udržovacím kalorickým příjmem (= snížíte své porce o 10-15%), a poté zařadíte 1 den, kdy jíte více, než je běžné (= zvýšíte porce o 10-15%).

Zde je názorné schéma:

udržovací kalorický příjem = 8000 KJ
snížený příjem kalorií = 7000 KJ (3 dny)
zvýšený příjem kalorií = 8500 KJ (1 den)

Tedy v cyklu trvajícím 4 dny přijmete o 2500 KJ méně. Pokud k tomu přidáte vhodnou fyzickou aktivitu, která podpoří váš metabolismus a zaměříte se na vyšší příjem bílkovin, dosáhnete skvělých výsledků a přitom si udržíte rychlý metabolismus.

Funguje to ve 100% případů?

Rád bych odpověděl kladně, ale jako vždy tu jsou jisté výjimky. Naše tělo má totiž mnoho regulačních mechanismů,

mezi které patří také regulační mechanismus příliš vysoké hladiny Leptinu. Řekněme, že se někdo dlouhodobě přejídá a jeho tukové buňky produkují Leptin. Zprvu jsou receptory Leptinu citlivé na jeho zvýšení a předávají našemu mozku signál, že máme „plné zásoby“, ale po určité době se citlivost receptorů otupí a tento mechanismus přestane fungovat správně.

Obrana proti tomu to stavu je nasnadě. Rozlišujte zvýšení kalorického příjmu o 10-15% na 1 až 2 týdny, které doporučuji od dlouhodobého přejídání, které nevede k ničemu pozitivnímu. Dále dodržujte spánkový režim a spěte v průměru 7 a více hodin, protože během spánku se obnovuje citlivost na Leptin.

Zařadte tedy den zvýšeného kalorického příjmu a také si dejte svůj cheat meal! Více o něm v poslední kapitole.



3. Jíte moc kalorií a sacharidů!



Ohledně skladby jídelníčku a jeho kalorické hodnoty dostávám od lidí asi nejvíce dotazů. Nejčastěji dotyčný napíše soupis jídel za celý den, a pak přiloží otázku: „Je to tak v pořádku? Je to hodně nebo málo?“

Pochopitelně na toto nelze jednoznačně odpovědět. Vždy záleží na tom, jaký je váš cíl. Chcete-li spalovat tuky nebo naopak nabírat svaly. To je první otázka a podle toho se můžeme posunout dál.

Nicméně kalorická hodnota jídelníčku již není tím rozhodujícím faktorem, určujícím zdali se začnete přibližovat svému cíli nebo ne. Jste překvapeni? Pojdme se podívat na tyto jednostranné jídelníčky a bude vám jasné, že každý povede k úplně jinému výsledku:

1. 5 krát 300 g krůtích prsou
2. 8 krát tyčinka Mars 47 g
3. 5 krát 40 ml olivového oleje
4. 5 krát 1 kg čerstvého špenátu

Toto jsou příklady různých množství potravin, které mají všechny stejnou **energetickou hodnotu**. Všechny mají okolo 7 000 KJ. První obsahuje výlučně bílkoviny a nejspíš je vám na první pohled jasné, že 1,5 kg masa byste za celý den snědli s určitými obtížemi. Oproti tomu osm tyčinek Mars rozdělených v průběhu dne do čtyřech porcí vás moc nezasytí, protože obsahují převážně rychlé sacharidy neboli cukry. Dále 5 porcí po 40 ml olivového oleje vás už vůbec nezasytí a krom toho, že vám bude zle. Nakonec je tu 5 kilových porcí špenátu, což představuje obrovské porce jídla. Opět je energetická hodnota okolo 7 000 KJ, ale objemově se jedná o největší porce, které vás dozajista zasytí a dodají vám v



případě špenátu koňskou dávkou vitamínů, minerálů a také vlákniny.

Co si z toho odnést?

Na těchto příkladech vám chci ukázat, že není kalorie jako kalorie. Zkrátka bílkoviny, sacharidy (vláknina, složené sacharidy a cukry) a tuky mají různý vliv na náš organismus a stejně tak nás jinak zasytí. Všechny tyto makronutrienty mají své nezastupitelné místo v našem jídelníčku, a proto jakákoliv dieta zaměřená na dlouhodobé vyřazení bílkovin, sacharidů nebo tuků, nemůže fungovat. Obranné mechanismy našeho těla vás totiž donutí se takové diety vzdát nebo jí soustavně porušovat.

Jakou úlohu mají bílkoviny?

Je obecně známo, že bílkoviny jsou stavební bloky pro tvorbu nových tkání. Každý si hned představí budování svalových vláken, ale toto je pouze jedna z mnoha funkcí. Z bílkovin naše tělo tvoří kromě svalů taky kůži, nehty, vlasy, orgány, klouby, enzymy a krev. Přijaté bílkoviny jsou štěpeny na jednotlivé aminokyseliny využitelné pro



tělo. Proces štěpení a trávení bílkovin vyžaduje výdej energie a čas. Proto jídelníček zaměřený na větší příjem bílkovin (1,5 až 2,0 g / kg váhy) zajistí, že nebudete hladovět. Jestliže vážíte 70 kilo a chcete začít efektivně spalovat tuky, jezte okolo 130 - 140 g bílkovin denně. Do toho se pochopitelně počítají bílkoviny ze všech zdrojů, čili z masa, zeleniny, ovoce, oříšků a všech příloh. Zde ale mnoho lidí pokulhává, protože jejich příjem bílkovin se pohybuje okolo 1 g / kg váhy.

Nakonec je bílkoviny vhodné buď soustředit na hlavní jídla během dne - tedy na snídani (30 g), oběd (30 g) a večeři (40 g) - a během svačin (20 g) příjem bílkovin snížit, aby si tělo odpočinulo. Nebo rozložit příjem

bílkovin rovnoměrně v průběhu dne a ke každému jídlu si dát necelých 30 g.

K čemu slouží sacharidy?

Když jsem doporučoval zvýšit příjem bílkovin, pak u sacharidů to bude přesně naopak. Sacharidy je totiž dobré držet na uzdě, porozumět jim a naučit se manipulovat s jejich příjmem ve svůj prospěch. Téměř každý, kdo chce zpevnit postavu a zbavit se tukových zásob, nemůže udělat krok vedle, pokud sníží příjem sacharidů. Nicméně toto doporučení musíme doplnit o další vysvětlení.

Naše tělo potřebuje sacharidy stejně jako bílkoviny a zdravé tuky, ale bohužel ne v takovém množství, jako jsou dnes běžně konzumovány a určitě také ne ve formě rychlých cukrů. Bohužel přesně to většina lidí dělá a jí hodně pečiva, kukuřičných lupínků, těstovin, krékrů, rýže a k tomu navíc nějaké sladkosti. Proč je to ale problém? To pochopíte při vysvětlení základních funkcí sacharidů.

Jakmile přijme tělo sacharidy, začne je trávit jako první, jelikož je to nejrychlejší

zdroj energie. Poté, co se dostanou do krevního oběhu a zvýší se koncentrace cukrů v těle, tělo vypustí inzulín. Pokud totiž zvýšená hladina cukrů v krvi přetrvá delší dobu, způsobí to velké komplikace (stačí si představit diabetika bez dávky inzulínu). Inzulín v těle plní funkci distribučního kanálu a transportuje všechny živiny na potřebná místa. V tu chvíli naše tělo přechází do budovacího (= anabolického) stavu, regeneruje svaly (Výzva - Týden 9 - Regenerace a stres*) a další tkáně, zásobuje svaly a játra glykogenem (využitelnou formou energie ze sacharidů), využívá tuky na udržení zdravé hladiny hormonů v těle a přebytečné tuky ukládá do tukových zásob. O to vše se stará inzulín.



Kde je ale problém? Vypadá to, že je vše v pořádku a všechny živiny jsou na

správném místě. Nicméně většina lidí tímto procesem projde mnohokrát za den a jejich jídla obsahují trochu bílkovin, hodně sacharidů ve formě cukru a relativně hodně tuků. Tělo tedy transportuje sacharidy, ale nemá kam, protože zásoby glykogenu ve svalech a v játrech jsou plné. Proto jsou přeměny na tuk a spolu s dalším nevyužitým tukem opět uloženy do tukových zásob. Z tohoto důvodu nefungují diety založené na velmi nízkém přísunu tuků.

Mé doporučení ohledně sacharidů je jednak omezit jejich příjem na maximálně 1,25 - 2,5 g / kg váhy s tím, že úplný strop je 200 g sacharidů na den, pokud spalování tuků a udržení svalů je váš primární cíl. Takové množství vystačí každému, i když to pravděpodobně bude mnohem méně, než konzumujete nyní.

Další rada se týká výběru zdrojů sacharidů. Zaměřte se vždy na přírodní zdroje. Nejlepší volbou je pochopitelně zelenina. Tu můžete jíst v podstatě ke každému jídlu ve větším množství, protože vás dobře zasytí a obsahuje

* [Stát se členem Výzvy / Přihlášení pro členy](#)

málo kalorií. Nejvhodnější přílohou jsou proto brambory - jedná se totiž o zeleninu. Možná jste čekali rýži, ale ta oproti bramborům méně zasytí při stejném množství přijatých kalorií. Dalším důvodem je náš zeměpisný původ. U nás se zkrátka rýže nepěstuje a není nám tak přirozená z hlediska trávení jako právě brambory. Přesto si rýži sem tam dejte, ale chci, abyste věděli, že lepší přílohou jsou jednoznačně brambory. ;-)

Do svého jídelníčku občas zařadte i ovoce, ale osobně nejsem jeho velkým propagátorem. Ne že by nebylo zdravé, ale obsahuje převážně rychlé cukry. Díky nim se prudce zvýší hladina inzulinu a jeho přítomnost dává tělu signál, aby zastavilo na nějaký čas čerpání ze svých zásob (tedy z tukových a glykogenových zásob). Proto si ho ideálně dejte půl hodiny po posilovací tréninku ([Výzva - Den 9 - Tréninkový den 4*](#)) nebo během dopoledne.

Nakonec je třeba připomenout, abyste nyní v honbě za dlouhodobým spalováním tuků nesrazili příjem sacharidů na 50 a méně gramů za den. Nezapomeňte, že spolu s inzulinem plní sacharidy transportní funkci a bez ní se neobejdete. Dále naše tělo rozpoznává kromě nízkého kalorického příjmu také nedostatek bílkovin, sacharidů nebo tuků jako signál „hladovění“. Stačí, abyste výrazně omezili jednu z hlavních složek stravy a produkce Leptinu se



sníží, což vede ke zpomalení metabolismu. Proto v pravidelných cyklech zvýšte množství sacharidů. Zvýšený příjem kalorií je ideální spojit i se

zvýšeným příjmem sacharidů. V praxi to vypadá následovně:

- 2-3 dny držíte snížený příjem energie o 10-15% a sacharidy mezi 1,25 až 1,75 g / kg své váhy (87-122 g při 70 kg)

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

- 1 den pak zvyšte kalorický příjem o 10% oproti normálu a přidejte sacharidy na 3 g / kg váhy (max 200 g)

Na tomto principu funguje poměrně rozšířená a velmi účinná strategie [sacharidových vln](#)^{*}, o které je řeč v 6. týdnu Pokračování Výzvy!

Proč potřebujeme tuky a jaká je dostatečná porce?

Jak již bylo řečeno, žádná z hlavních složek jídelníčku nesmí chybět v dostatečném zastoupení, jinak nastává signál „hladovění“. Možná si intuitivně říkáte, že je dobré omezit příjem tuků, protože se jich chcete zbavit, ale takhle to nefunguje. Opět to vychází z principu přežití. Tuky totiž plní klíčové funkce pro správné fungování organismu:



- jsou zásobárnou energie
- rozpouštějí vitamíny A, D, E a K
- udržují stálou tělesnou teplotu
- chrání vnitřní orgány
- tvoří se z nich nové buňky
- mají schopnost produkovat Leptin
- jsou základem nervových buněk
- hrají hlavní roli při tvorbě hormonů

Pro efektivní přeměnu postavy ([Výzva - soutěž - Motivační tipy](#)^{*}) je stěžejní právě tvorba hormonů v těle.

Pochopitelně všechny výše uvedené funkce jsou nezbytné, ale produkce určitých hormonů dokáže přebít řadu drobných chyb, kterých se lidé běžně dopouštějí. Proto nesnižujte nijak drasticky příjem tuků.

Optimální příjem tuků by se měl pohybovat mezi 20-30% celkového energetického příjmu. Toto rozpětí by se mělo odrazit také ve střídání méně kalorických a více kalorických dnů. U sacharidů jsme si pověděli, že zvyšují hladinu inzulinu a ten ukládá jednotlivé živiny. Jelikož ale nechceme, aby tuky byly uloženy jako zdroj energie,

* [Stát se členem Výzvy / Přihlášení pro členy](#)

doporučuji při více energetických dnech snížit příjem tuků na 20% podíl přijaté energie nebo a ostatní dny se pohybovat mezi 25-30%.

Ideálními zdroji zdravých tuků jsou olivový olej, rybí tuk, avokádo, vaječný žloutek a různé oříšky a semínka (nesolené a nepražené).

Čeho se naopak vyvarujte, jsou tučné sýry, smetana, zmrzliny a tuk na mase, jelikož obsahují nasycené tuky, které se snadno uloží jako podkožní tuk a nejsou zdravé. Ještě horší variantou jsou ale trans tuky vznikající hydrogenací rostlinných tuků. Díky tomu jsou tyto tuky stabilnější a trvanlivější, což vyžaduje průmyslová výroba. Používají se proto na výrobu většiny polotovarů, jako jsou sušenky, dorty + další sladkosti, hranolky, brambůrky, slané tyčinky a kreky, kukuřičné lupínky, margarín a mnoho dalších průmyslově vyráběných potravin s dlouhou dobou trvanlivosti.

4. Netrénujete dost intenzivně!



Pokaždé, když vidím, jak někdo kluše pomalým tempem v parku a snaží se tak udělat něco se svou postavou, pak nechápavě kroutím hlavou. Samozřejmě si cením odhodlání a vytrvalosti těchto lidí, protože i po několika měsících, co je potkávám, tak stále vypadají stejně.

Věřím, že to musí být opravdu frustrující nevidět uspokojivé výsledky, a proto tolik lidí přestane, i když mají motivaci a chuť ([Výzva - inspirativní a motivační videa pro členy](#)*) dosáhnout změny.

Bohužel si ale vyberou ten nejméně účinný způsob, jak se dopracovat ke svému cíli. Proč? Protože takhle se to dlouhá léta doporučovalo a neustále se to předává dál a dál. Navíc je to první věc, která člověka napadne: „Začnu běhat a kila půjdou dolů, ne?!?“

Zprvu to pochopitelně funguje, protože zvýšíte svůj výdej energie a tělo se musí adaptovat. Nicméně téměř každý začne běhat tak, jak je mu to nejpříjemnější. To znamená, že běhá pomalu a s co

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

nejmenším odporem. Možná přeháním, ale ještě jsem neviděl venku jiného magora, než jsem já, který běžel sprintem jako o život! :-)

Tři základní pilíře k pevné a vypracované postavě!

Proto v úvodu Výzvy 21 dní mluvím o třech základních pilířích vedoucích k pevné a vypracované postavě. Je řeč o posilovacím tréninku, zdravém jídelníčku a kondičním tréninku. Ty tvoří **základní tři pilíře*** (Výzva - soutěžní tipy). Aby posilovací a kondiční trénink byl opravdu účinný a přinášel skvělé výsledky, musíme zvýšit intenzitu...



A to je právě to, co potřebujeme k tomu, aby se začalo něco dít. Vzpomeňte na mechanismy sloužící k přežití. Vše vychází z tohoto principu a náš organismus se umí mistrovsky přizpůsobit všemožným podmínkám. Když běžíte pomalu a prodlužujete délku běhu, pak je to podnět k tomu, aby tělo raději šetřilo s vydanou energií.

Postupem času vydáte při delším běhu stejně kilojoulů jako při kratším běhu, když jste ještě neměli kondici. Svaly jsou vytrvalejší ale slabší, a proto se zmenší jejich objem a vy pak spalujete méně energie v klidovém stavu. Jinými slovy pomalým během docílíte zpomalení metabolismu. Sice při samotném klusání spalujete tuky ve větší míře než při rychlém běhu, ale jakmile skončíte, proces spalování skončí taky. Pomalý klus je tedy hodně pomalá cesta k cíli.

Co se děje při opravdu rychlém běhu?

Při rychlém běhu se jednoznačně hodně zadýcháte a zapojíte svaly s větší intenzitou. Naše tělo je vyprovokováno k tomu, aby se zbavilo přebytečných kil,

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

protože díky tomu bude schopné běžet rychleji. Tohle totiž od něj vyžaduje **intenzivní fyzická aktivita** a tělo se tomu postupně začne přizpůsobovat. Při samotné aktivitě však čerpáte energii více ze svých glykogenových zásob uložených ve svalech. Ale jakmile skončíte, nastane proces regenerace, protože během intenzivního tréninku se naše svaly ničí víc než při klidném kardio tréninku a další den nás bolí i tam, kde jsme to nečekali... Regenerace vyžaduje zvýšený výdej energie oproti běžnému stavu a to může trvat den až dva, než se vše vrátí opět do normálu. Navíc si tímto stylem tréninku vybudujete lepší kondici, než kdy předtím!

Proč začít pořádně makat?

- svaly jsou citlivější na přítomnost inzulínu a ten do nich distribuuje glykogen místo ukládání do tuků
- dochází k vyšší oxidaci tuků ve svalech (to znamená, že spalujete více tuků)
- sníží se vám chuť k jídlu po tréninku



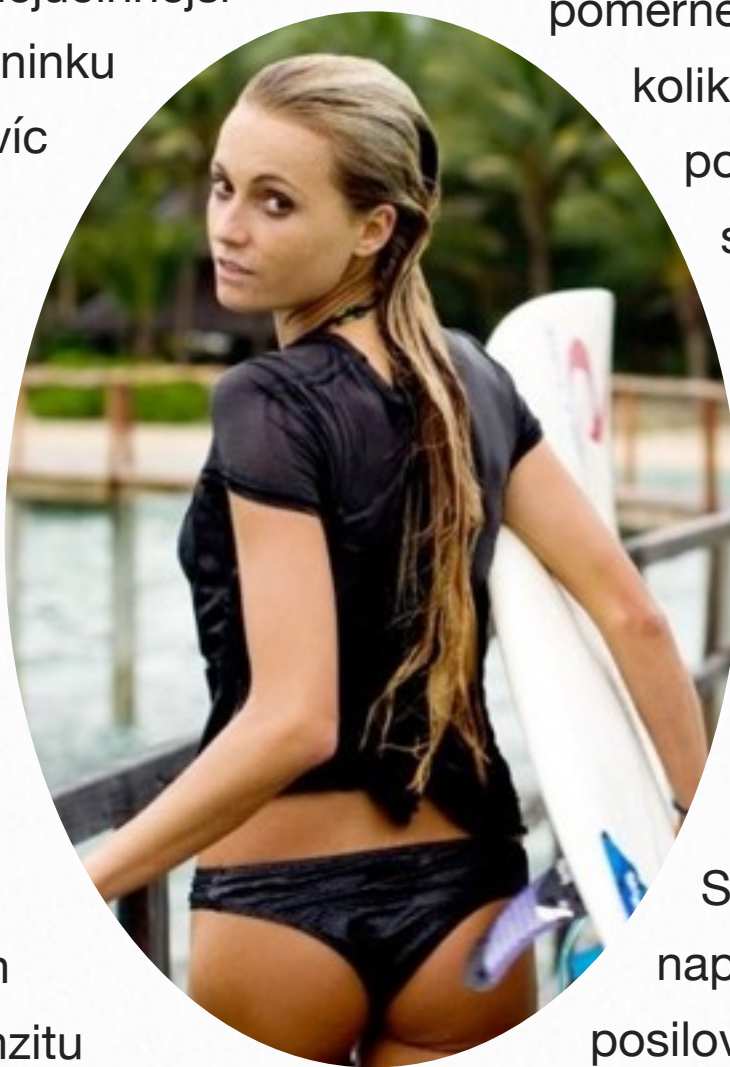
Reálným důkazem, že tento způsob tréninku je efektivní a dovede vás k cíli, jsou téměř všichni atleti a sportovci. Vezměte si, jak vypadají sprinteři na 100 a 200 metrů a stejně tak čtvrtkaři, tyčkaři, skokani do dálky nebo běžci na delší tratě. Všichni mají pevné postavy s minimem tuků. Ovšem s tím, jak se délka běhu prodlužuje, běžci disponují méně objemnými svaly. Jejich postavy jsou pevné a štíhlé a nikoliv pevné a vypracované. Proto se držte doporučení z videa o **kondičním tréninku*** (Výzva - Den 8) a běhejte opravdu rychle. Vzhledem k tomu, že „rychle“ znamená pro každého něco jiného, pak běhejte tempem alespoň 4 m / s. To je spodní hranice. Změřte si vzdálenost 100 m podle GPS v telefonu nebo mapy a zkuste si jí uběhnout opravdu rychle.

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

Pochopitelně si přitom měřte čas a uvidíte, jak rychle jste schopni běžet. Opakovaným tréninkem se to určitě zlepší. Jen pro srovnání Emil Zatopek uběhl maraton při průměrném tempu 5 m / s a trať 5 km v tempu 6 m / s. Zkuste takto rychle běžet třeba jen 100 metrů a bude to ten správným impulz pro vaše tělo, aby se zpevnilo.

A co když nechci běhat?

Přestože jsem celou dobu mluvil o běhání, jelikož je to neúčinnější forma kondičního tréninku a spálíte při něm nejméně energie, můžete si vybrat v podstatě jakoukoliv jinou fyzickou aktivitu. Nezáleží na tom, jestli rádi jezdíte na kolečkách, bruslích, na kole, plavete, boxujete nebo hrajete nějaký sport. Téměř u všech aktivit lze zvýšit intenzitu neboli za kratší čas zvládnout více



práce. Cílem je vyvést naše tělo z pohodlného stavu a pomaloučku posunovat jeho hranice dál a dál!

Musím posilovat, i když chci jen zhubnout?

Odpověď zní jednoznačně ANO! S posilováním mají zpravidla určitý psychický blok ženy, jelikož nechtějí mít vyloženě svalnatou postavu. To je pochopitelné, ale není důvod se toho obávat. K nárůstu svalů je zapotřebí poměrně velké úsilí. Jen si vezměte, kolik kluků a chlapů chodí do posilovny, zvedají těžké činky, snaží se jíst hodně, a přesto se jim to v mnoha případech nedaří. Opravdu to není tak jednoduché, jak se mnozí domnívají a to je řeč o chlapech. Ti mají k budování svalů výrazně lepší předpoklady oproti ženám.

Snad vás toto přesvědčilo a naplno se pustíte do kondičně posilovacích tréninků, které jsou pro vás připraveny ve Výzvě 21 dní za

účelem tvarování postavy ([Výzva - Týden 7 - Tvarování postavy](#)*)! Nejedná



se totiž jen o cvičení, protože týden od týdne se tréninky mění a jsou náročnější. Tělo se stále musí přizpůsobovat jiné struktuře tréninku a vyšší zátěži.

Navíc každý trénink máte k dispozici na videu, kde makáte přímo se mnou a dostáváte jasné instrukce, co dělat, kdy přidat a čeho se vyvarovat. To vše z pohodlí vašeho domova. Už teď se těším na další společný trénink! ;-)

Kolikrát týdně mám trénovat intenzivně?

Základem vašich tréninků by mělo být právě posilování, které je ideální provozovat 3x týdně vždy ob den. To znamená, že tělo má pokaždé jeden den na odpočinek mezi jednotlivými

posilovacími tréninky. Pokud tedy nevíte, čemu dát přednost, pak věřte, že posilovací trénink je vaší prioritou číslo jedna!

Dále zařazujte další tréninky, jakmile si na posilování začnete zvykat, a nebo budete chtít ještě rychlejší výsledky. V tu chvíli prokládejte posilování krátkými tréninky kondičního charakteru - tedy rychlými běhy (nebo dle zvolené aktivity). Časem se dopracujte k tomu, že 3x týdně budete posilovat a 3x týdně trénovat kondičně. Jeden den pak vždy věnujte aktivní regeneraci a relaxaci, aby si svaly odpočaly a uvolnily se.

Jak zvládnout 6x trénink?

Dejte však pozor na přemáhání svalů pod vlivem únavy. Tento rytmus šesti tréninků týdně může být velmi náročný, a proto intuitivně nahradte kondiční trénink dnem aktivní regenerace.

Zajděte si na procházku, do sauny, na masáž, protáhněte se nebo uvolněte svaly pomocí masážního válce [Foam Roller The GRID](#). Samozřejmostí je dostatek vydatného spánku, o jehož

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

benefitech víte už z první kapitoly o stresu.

Na závěr pamatujte na toto: „Výsledky se budou dostavovat tak dlouho, dokud se budou zlepšovat vaše výkony.“

Zde jsou různé způsoby zlepšení:

- zvyšte zátěž pomocí těžších činek
- zvyšte zátěž náročnějším cvikem
- odcvičte více opakování za daný čas
- odcvičte daný trénink za kratší čas
- přidejte si celkový objem práce
- zařadte dosud neznámé cviky



5. Konzumujete tekuté kalorie!



V tomto bodě selhává drtivá většina lidí nehledě na to, zdali se snaží zhubnout či nikoliv. Kalorie obsažené v tekutinách představují z mého pohledu jeden z nejzávažnějších a současně nesnadněji vyřešitelných problémů při přeměně postavy. Pozorně čtěte, protože toto zvládne opravdu každý! Pojdme si tedy říct, proč jsou tyto kalorie problematické a jak se jim vyhnout.

Důvodů, proč patří tekuté kalorie mezi ty nejhorší, je hned několik:

1) Lide netuší, že přijímají kalorie z tekutin!

Celé to začíná u nevědomosti lidí, že v pití jsou také kalorie. Téměř každý totiž pije aspoň jednu kávu denně. Přidává si do ní v průměru 2 lžičky cukru a nakonec ji zalije mlékem. Takový šálek kávy činí zhruba 300 KJ a mnozí si jich dají za den několik! Pokud si ale dáváte místo mléka smetanu, pak počítejte 400-500 KJ, což vám dá v týdenním součtu 2000 až 3500 KJ. To už je stejné,

jako byste snědli celou 100 g tabulku čokolády (2240 KJ). Přitom tabulce čokolády se vyhne každý, kdo si chce udržet svou postavu nebo se zpevnit.



Navíc i kdybyste snědli celou čokoládu místo pravidelné kávy, dopustíte se paradoxně menšího zla!

Kroutíte nevěřícně hlavou?? Tak si to pojdme vysvětlit v dalším důvodu, proč se vyvarovat tekutým kaloriím* (Výzva - soutěž).

2) Tekuté kalorie postrádají termický efekt!

Zde si musíme uvědomit, co probíhá v těle poté, co sníme nějaké pevné jídlo. Přirovnáme to ke spuštění továrny s několika zpracovatelskými okruhy. Během toho, co jídlo prochází trávicím traktem, vynakládáme podstatné množství energie na jeho zpracování.

Tomuto výdeji energie se pak říká termický efekt jídla.

Proto z pevného jídla ve skutečnosti využijeme méně kalorií, než samotné jídlo obsahuje. U některých potravin dokonce energie na jejich zpracování převyšuje přijatou energii v podobě bílkovin, sacharidů a tuků. Mezi tyto potraviny patří špenát, chřest, ledový salát a další nízkenergetické potraviny.

Nejsilnější termický efekt mají bílkoviny s minimem tuků. Proto jsem i v předchozích kapitolách kladl takový důraz na vyšší konzumaci masa, ryb a vajec, protože v kombinaci se zelenou zeleninou je téměř nemožné díky nim přibrat na váze.

Tady ovšem POZOR! Určitě se najde někdo, kdo se výše uvedeného tvrzení chytne a ve snaze co nejrychleji zhubnout bude jíst jen kuřecí prsa, ryby a špenát nebo chřest. Tím sice docílíte během krátké doby výrazného úbytku na váze, ale toto nebude fungovat dlouhodobě... Berte tyto informace v dalších souvislostech a vzpomeňte si, jak funguje Leptin při nízkokalorické



dietě! Výsledkem je, že tělo se tomuto jídelníčku přizpůsobí zpomalením metabolismu a úbytek váhy se zastaví. Nyní se ale vraťme zpět ke kaloriím obsaženým v tekutinách.

Abych to shrnul, tak kalorie obsažené v nápojích nemají žádný termický efekt, rychle se dostávají do krevního oběhu a snadno jich spořádáme velké množství. Proto zpozorněte při nakládání cukru do vaší kávy nebo čaje, pití energetických drinků, slazených nápojů a nepřehánějte to ani s proteinovými nápoji. Jeden denně po posilovacím tréninku stačí.

Nejjistější volbou je v tomto případě čistá voda, kterou si případně ochuťte čerstvým citronem nebo limetkou a místo kávy vyzkoušejte pít zelený čaj s citronem.

(O důvodech, proč omezit pití kávy jsem psal více v první a třetí kapitole.)

3) Udržujete si zvýšenou hladinu cukru v krvi!

Ve třetí kapitole o příliš vysokém příjmu kalorií jsme si vysvětlili, jak funguje distribuce živin v těle pomocí inzulínu. Po každém jídle obsahujícím sacharidy se zvýší hladina cukru v krvi, tělo vypustí inzulín a ten živiny transportuje tam, kde jsou zapotřebí nebo je uloží do zásob. Při tomto procesu se zastavuje **spalování tuků** a čerpání z dalších zásob, kterými tělo disponuje. Není to totiž zapotřebí, protože my tělu dodáváme nové živiny.

Nicméně spousta z nás tento fakt nebere v potaz a mezi snídaní a svačinou si dá právě šálek kávy (s cukrem a mlékem), sklenici s mlékem nebo popijí vodu se sirupem. Tím se znovu spustí mechanismus distribuce živin a přeruší se čerpání energie z tukových zásob.

Jedna paní mi v tomto ohledu napsala email, kde dlouze popisovala, že

několikrát týdně intenzivně trénuje, dodržuje všechny rady zdravé výživy, a přesto se jí nedaří zhubnout. Nakonec se mimoděk zmínila, že během dne vypije téměř litr polotučného mléka. Jen si to spočítejte! Dělá to celkem 1900 KJ, což se blíží jedné 100 g tabulce čokolády.



Nejhorší je ale fakt, že mléko pila v průběhu celého dne mezi jídly. To znamená, že si stále udržovala zvýšenou hladinu cukru v krvi a tělo nemělo téměř žádný prostor pro spalování tuků. Navíc se jedná o tekuté kalorie, na které tělo vydá minimum energie při jejich zpracování, jak už jsme si řekli.

Nyní věřím, že si dáte velký pozor, abyste nijak nenarušili čerpání energie z tukových zásob během pauzy mezi jídly. Krom toho si tělo odpočine od trávení a omezíte riziko případné cukrovky.

Pokud svou konzumaci tekutých kalorií přesto nechcete vyřadit, vypijte kávu nebo jiný nápoj v rámci některého jídla.

4) Cola Zero není řešení!

Zní to lákavě, když v reklamě slyšíte spojení „Coca Cola“ a „nula kalorií“. Je mi jasné, že tomu podleho obrovské množství lidí a ve snaze zabránit

váhovým přírůstkům přešli na nízkokalorické slazené nápoje.

Bohužel reklama nelže a skutečně v takových nápojích nejsou téměř žádné kalorie. Jsou totiž nahrazeny umělými sladidly. Vystává tedy otázka: „Jak se na umělá sladidla tváří náš organismus?“

Smutnou pravdou je, že umělá sladidla jsou chemikálie, které nám škodí a v mnohých případech jsou dokonce toxické pro naše tělo. Možná díky nim nepřiberete, ale určitě to pro tělo není nic dobrého... Proto si teď pojdme

představit trojici nejužívanějších umělých sladidel v potravinách:

1. Aspartam (E951, NutraSweet)

Jde o složení fenylalaninu, kyseliny asparagové a metanolu. První dvě substance přímo ovlivňují mozkovou činnost, způsobují změny nálady a problémy s pamětí. Metanol většina z nás zná z velké metanolové kauzy. Co k tomu ještě dodat? Snad jen to, že aspartam je svinstvo a způsobuje bolesti hlavy, podrážděnost, bolesti břicha, problémy se zrakem, deprese a ve výsledku také tloustnutí.

2. Acesulfam-K (E950, AceK)

Jde o syntetické sladidlo, které zatím podstoupilo nejméně vědeckých testů. V podstatě se jedná o draselnou sůl, což nezní zas tak nebezpečně. Na druhou stranu tato sůl obsahuje methylenchlorid považovaný za karcinogenní látku. Dlouhodobé vystavení tomuto sladidlu tedy může vést k bolestem hlavy, nespavosti nebo i rakovinovému bujení, které bylo potvrzeno u laboratorních

zvířat při zvýšeném podávání tohoto sladidla.

3. Sacharin (E954, cukerín)

Posledním z této trojice je sacharin, který je potenciálně nejméně závadný. Přesto se vyskytla spojitost s možným výskytem rakoviny. Toto bylo ale potvrzeno pouze u zvířat a nikoliv u lidí.

Názory jsou tedy rozporuplné, ale uděláte lépe, když se mu vyhnete a zkusíte raději přírodní sladidlo Stevia, které bývá v poslední době častěji sladkou složkou doplňků výživy a suplementů ([Výzva - Den 19 - Suplementy*](#)).

5) Alkohol je nepřítel číslo 1!

Bohužel alkohol je ze všech tekutých kalorií to největší zlo. Stačí se podívat na pivní mozoly hospodských štamgastů a hned si uděláte představu.

Proč alkohol nejvíce škodí? Jednak je to tím, že alkohol jako takový obsahuje kalorie, které tělu nepřinášejí vůbec nic prospěšného. Bílkoviny, sacharidy a tuky nám dodávají živiny, ale alkohol

* [Stát se členem Výzvy / Přihlášení pro členy](#)

jsou jen „prázdné kalorie“. To znamená, že alkohol není stavebním kámenem nových buněk, není využitelnou energií pro svalovou práci a ani neplní žádnou z důležitých funkcí tuků (viz. třetí kapitola).



Ve skutečnosti je alkohol jed, kterého se tělo musí rychle zbavit. Zastaví se tedy využívání ostatních živin a veškerá pozornost se soustředí na odbourání alkoholu. Všichni víme, že k tomu slouží játra, kde se jinak primárně vstřebávají tuky. Nicméně naše tělo dává odbourání alkoholu přednost a spalování tuků se zastaví.

Ovšem toto je jen špička ledovce... Vzpomeňte si na některý z vašich večerních tahů a konkrétně na moment, kdy vás přepadne hlad. Sami víte, že kontrolovat se v takových situacích je velmi těžké a zpravidla to skončí futrováním chipsů, krekrů, sladkostí nebo fast foodem.

Pokud vám toto nestačí, vzpomeňte, jak vypadal další den po probuzení. O kvalitním spánku nemůže být řeč. Narůstá tak hladina stresu, takže negativní důsledky pití alkoholu můžete zkombinovat s problémy vyvolanými stresem a určitě i zvýšeným kalorickým příjmem vzhledem k nočnímu přejídání.

Jak vidíte, tak tento jeden bod vyvolává hned 3 hlavní důvody, proč nespalujete tuky - stres, nadměrný energetický příjem a konzumaci tekutých kalorií (v tomto případě dokonce prázdných kalorií...). Ale tady to nekončí! Myslíte, že vaše tréninková výkonnost stoupne?? Že to, co vás nezabije, to vás posílí?? Občas to možná platí, ale tohle není ten případ.

Na závěr se přiznám, že mě samotného překvapila skutečnost, kolik energie se ukrývá v alkoholu, jehož konzumace je tak běžná a častá. Vezměme si pivo a víno. Průměrná hodnota energie obsažené v jednom pivu je zhruba 600-700 KJ, přičemž zpravidla nejdete

jen na „jedno“, i když to všem tvrdíte...
Zkrátka tři piva dají opět přibližně stejný kalorický přísun jako tabulka čokolády. Navíc po třech pivech dostáváte pomalu chuť k jídlu, takže další kalorie na sebe nenechají dlouho čekat. Sedmička bílého má 2400 KJ, červené s 10% obsahem alkoholu celých 2500 KJ a panák vodky 400 KJ.

Výrobci alkoholu nemají povinnost udávat množství kalorií na etiketu svých výrobků. To ale neznamená, že tam žádné kalorie nejsou. Pamatujte na to!

6. Nepřipravujete si jídlo dopředu!



V předchozích kapitolách jste se dozvěděli, jaká by měla být skladba vašeho jídelníčku a že výrazné omezení bílkovin, sacharidů nebo tuků vede dlouhodobě ke spuštění signálu „hladovění“. Proto jíst 4 až 5 jídel v průběhu dne je ideální uspořádání zdravého a vyváženého jídelníčku. Přestože tento fakt mnoho lidí zná, neřídí se jím. Proto jsem na základě svých letitých zkušeností shromáždil praktické rady, jak zapojit 4 až 5 jídel do nabitého dne. V průběhu Výzvy jste si již

některá doporučení vyzkoušeli na vlastní kůži a postupně jste měnili jídelníček!

Jsem velkým odpůrcem jídelníčků sestavených „na míru“. Pro začátečníka je téměř nadlidský výkon obrátit svůj život vzhůru nohama a od dalšího dne jíst to, co máte předepsané od někoho, kdo vás vůbec nezná. Z vlastní zkušenosti vím, že klient má spousty otázek, naráží na řadu problémů, nestíhá vše dodržovat na 100% a narůstá v něm stres, zklamání a frustrace, že tuto

změnu prostě nezvládne. Přitom není nic jednoduššího, než začít pracovat na svém jídelníčku krok po kroku (Výzva - [Den 5 - Revize jídelníčku](#), [Den 7 - Večeře](#), [Den 10 - Oběd](#), [Den 12 - Snídaně](#) a [Den 14 - Svačiny](#)*) a vždy se zaměřit pouze na jedno jídlo. Tím se příprava jídla zprvu maximálně usnadní a vy si pomalu zvykáte na nová zdravá jídla, učíte se je připravit rychleji a vše je zvladatelné.

Takto každý týden připojíte další a další zdravé jídlo a za měsíc už bude váš jídelníček otočený o 180 stupňů. Navíc taková změna nestojí enormní úsilí ani kvantum času, protože se učíte za pochodu a jste každým dnem blíží svému zdravému životnímu stylu.

Klíčovým faktorem je, že si budujete zvyk jíst zdravě, který vám na rozdíl od běžné diety vydrží dlouhodobě. Přesto zde existují další doporučení, jak si přípravu jídel usnadnit a ušetřit tak drahocenný čas. Díky tomu budete mít čas nejen na [intenzivní tréninky](#), relaxaci



a odpočinek, ale také na rodinu, zábavu a své koníčky. Zde je 5 doporučení, jak hladce přejít ke zdravému jídelníčku:

1) Naplánujte si další den

První krok je opravdu snadný a zabere vám maximálně 5 až 10 minut denně. Každé ráno se krátce zamyslete nad tím, co budete dělat další den. Kde budete? Jak dlouho tam budete? Kdy budete mít čas na jídlo? Ihned si pak domyslíte, jaká jídla je třeba si připravit. Zde si vždy vzpomenu na doporučení Briana Tracyho: „Nezačínej svůj den, dokud ho nedokončíš.“ Jinými slovy se nenechte vláčet dnem, dokud si ho nenaplánujete. Promyslete si proto svůj den od začátku do konce a budete překvapeni, kolik

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

toho stihnete a jak dlouhý bude váš den. Krom toho také nezanedbávejte svůj jídelníček.

Zprvu se zaměřte na změnu pouze jednoho jídla a celý týden budujte svůj nový zvyk zdravě snídat. Ale chce to začít něco dělat! ;-)

TEĎ si během 15 minut napište 2 až 3 varianty zdravých snídaní plus všechny potřebné suroviny a jděte si je nakoupit.

2) Rozmyslete si časy každého jídla

O významu budování pozitivních zvyků jsme si řekli hned [druhý den Výzvy 21 dní](#). Víte, že vytvoření zvyků je jediná cesta k dlouhodobému dodržování zdravého jídelníčku. Jakmile si tedy budete sestavovat svůj nový jídelníček, přiřadte každému jídlu pevný čas. Naše tělo miluje pravidelnost a zlepší se tím vaše zažívání a trávení.



Není vyloženě nutné, aby každé jídlo bylo v rozestupu 3 hodin, jako se všeobecně doporučuje. Na druhou stranu 2 hodiny jsou zpravidla málo a 5 hodin je příliš. Pokud vám ale pracovní pauza nedovolí rozestup 3 až 4 hodiny, přizpůsobte velikost porce délce pauzy.

V případě nepravidelných směn, kdy se střídá noční a ranní, je situace o něco komplikovanější. Zde vycházejte z toho, že po probuzení byste měli mít snídani a další jídla tak jako běžně. Čili nezáleží na tom, zdali se probudíte v osm hodin ráno nebo večer. V obou případech začněte den snídani a další jídla budou postupně navazovat.

3) Nakupujte s konkrétním seznamem potravin

Z četných průzkumů vyplývá, že v nákupním košíku drtivé většiny lidí se ocitne 50% až 70% položek, které nemáme na svém nákupním seznamu. Téměř tři čtvrtiny jídla tedy kupujeme impulzivně, protože zrovna dostaneme na něco chuť nebo vidíme lákavou akci.

Zamyslete se tedy důkladně nad tím, co je skutečně potřeba a co je naopak rozmar. Stejně tak si rozeberte každé jídlo a napište si, jaké ingredience vyžaduje jeho příprava.

Nicméně ani pečlivá příprava nestačí, jestliže vás honí mlsná a máte chuť. Z toho důvodu všem svým klientům doporučuji, aby se před každým nákupem najedli tak, že nebudou mít na nic dalšího chuť. Jít hladový nakupovat, když přecházíte na zdravý životní styl, je jednoznačně autosabotáž...

4) Vařte ve velkém

Když už se pustíte do přípravy jídla, vyplatí se ho připravit víc najednou. Nejčastěji připravuji tímto způsobem rýži

a maso. Pokud vaříte 100 g nebo 700 g rýže, zabere vám to v podstatě stejně času. Následně je trochu více práce s rozdělením a zamražením, ale poté máte vystaráno na 1 až 2 týdny dopředu.

Stejně tak to funguje s přípravou masa, kdy si naporcujete, okořeníte a osolíte pár kilo masa, rozdělíte na porce a většinu necháte zmrazit. Jestliže máte hlavní suroviny jídla předem připravené, zkrátíte si čas vaření na 10 až 15 minut ([Výzva - Týden 10 - Recepty a vaření v praxi*](#)), během kterých nakrájíte čerstvou zeleninu a přidáte porci rýže s masa.

Osobně si takto připravuji i salát, ale ten se přeci jen vyplatí nakrájet pouze na 1 až 2 dny dopředu, aby se zachovala



* [Stát se členem Výzvy / Přihlášení pro členy](#)

jeho čerstvost. Tímto způsobem lze ušetřit spoustu času a energie.

Navíc po náročném pracovním dni je vaření zdravého jídla z předpřipravených ingrediencí stejně náročné, jako strčit pizzu do trouby. Díky tomu lze zdravý jídelníček dodržovat i při velkém pracovním vyčerpání a stane se z něj součástí běžného dne.

Pro ulehčení můžete využít i konzervované potraviny, ale není to ideální volba vzhledem ke stabilizátorům a dalším éčkům. Na druhou stranu kousky tuňáka v konzervě jsou ideální potravina, která zasytí a podpoří spalování tuků.

5) Připravte si jídlo den předem

Výsledkem předchozích 4 bodů je pak příprava jídel v předstihu. Jakmile si vyberete jídlo, které změníte na zdravé jídlo, napíšete si k němu potřebné ingredience, zajdete vše nakoupit a uvaříte to ve velkém. Celý proces pak završíte přípravou jednotlivých jídel na další den.

Stejně tak je výhodné připravit si z masa, brambor / rýže a zeleniny přímo hotová jídla naporcovaná ve správném množství, abyste nehladověli a ani se nepřejedli. Přestože tak, jak jsem to nyní popsal vše vypadá relativně jednoduše, nepouštějte se do velkých změn. Největší chybou totiž bývá právě to, že chcete vše dělat co nejlépe a naložíte si toho víc, než zvládnete.

Nejlepší volbou je zaměřit se pouze na jedno jídlo, které si celý týden v kuse budete připravovat den dopředu. Pokud jeden den přerušíte tuto šňůru sedmi dnů, začněte znovu. Dokud se vám nepodaří celých 7 dní toto dodržovat u jednoho jídla, nepouštějte se do změny dalšího jídla. Teprve až se to podaří, pak přejděte o krok dál a pusťte se do změny dalšího jídla.

Budte cílevědomí a trpěliví! Řím také nebyl postaven za jeden den... :-)

7. Odpíráte si cheat meal!



O cheat mealu už byla párkrát řeč v předchozích kapitolách, protože se jedná o důležitou součást jídelníčku pro efektivní spalování tuků. Nejde si myslet, že jíst méně a jíst zdravě představuje zaručený způsob, jak zhubnout a získat štíhlou postavu.

Víte už, že naše tělo se dovede mistrně přizpůsobit téměř všem podmínkám. Reguluje výši inzulinu a leptinu, abychom moc netloustli nebo naopak příliš neztráceli tukové zásoby. Bohužel

tyto přirozené regulační mechanismy jsou v rozporu s našimi představami a cíli o naší postavě. Proto si nyní rozvedeme, jak se naučit manipulovat s inzulinem a leptinem ve váš prospěch.

Řekli jsme si, že nízký přísun kalorií vede ke snížení uvolňování leptinu a to způsobí zpomalení metabolismu a podpoří chuť k jídlu. Proto jsem doporučoval, abyste zvýšili energetický příjem každý třetí nebo čtvrtý den a současně zvýšili přísun sacharidů v

podobě rýže, brambor, ovoce nebo případně pečiva. To ovšem neznamená, že začnete jíst nezdravě! Vyšší přísun sacharidů pomůže nastartovat metabolismus a spalování tuků díky zvýšení produkce leptinu.

Jak funguje cheat meal?

Přestože výše uvedená kombinace potravin ve větším množství uspokojí váš žaludek, nemusí to samé platit o vašich chuťových buňkách.

Cheat meal* (Výzva - Den 15) má totiž především psychologickou funkci v tom, že si můžete dát opravdu cokoli chcete a co vám chutná. Zkrátka je to něco, na čem si pochutnáte a odměníte se za pravidelné tréninky a dodržování jídelníčku v průběhu týdne.

Naopak pokud dostanete sestavený jídelníček od „nutričního poradce“, asi těžko tam uvidíte sladkosti, pizzu nebo zmrzlinu, byť by to mělo být jen jednou týdně. Když máte svá oblíbená jídla trvale zakázána, pak to časem přeroste ve frustraci, kterou dříve či později porušíte.

Zrovna nedávno mi psala jedna paní a posílala mi „jídelníček na míru“ od výživové poradkyně. Sice díky němu shodila 17 kilo a okolo 20 cm v pase, což je skvělý výsledek, ale její psychický stav byl v troskách. Stěžovala si, že má nezvladatelné chutě a sní obrovské porce jídla. Dokonce sní víc, než by dokázal sníst její manžel, a poté se trápí výčitkami. Takový stres jen podporuje ukládání nadbytečných kalorií do tuků... Připomíná vám to začarovaný kruh, ze kterého není cesty ven?? Nedivil bych se, že ano.

Bohužel lidé v takových situacích už ani neví, co mají jíst a přicházejí o zdravý selský rozum. Přitom řešení je tak prosté. Odchýlit se tu a tam od



* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

zdravého jídelníčku je zcela normální a sám to také praktikuji. To je důvod, proč se takovému jídlu říká „cheat meal“.

Cheat meal je výjimka potvrzující pravidlo. Nicméně je tu několik pravidel, které už byste dodržovat měli, aby to splnilo svůj účel.

Dodržujte pravidlo 90/10!

Jestliže jíte v 90% případů zdravě a řídíte se podle svého jídelníčku, pak ve zbylých 10% si dopřejte, co chcete. Za týden byste si měli dát 35 jídel, pokud jíte 5x denně. To znamená, že 3 jídla týdně mohou být mimo váš zdravý jídelníček. Na druhou stranu to není signál k přejídání, jelikož cheat meal je jídlo běžné porce. Když vám to nebude stačit, dojezte se salátem nebo kvalitní bílkovinou.



Posilování + Cheat meal!

Nejlepší čas, kdy si dát cheat meal je právě po náročném posilovacím

tréninku, který zažijete v [Pokračování Výzvy 21 dní*](#). Většina lidí si myslí, že takové jídlo ničí všechnu snahu, kterou jste při tréninku vydali, ale není to tak.

Jak jsem psal ve čtvrté kapitole, po intenzivním tréninku jsou vaše glykogenové zásoby vyčerpané a citlivost inzulínu je vysoká. Díky tomu se živiny z cheat mealu využijí na doplnění

glykogenu ve svazech a na obnovu svalových vláken. Ideálně si proto cheat meal naplánujte po posilovacím tréninku. Po kondičním tréninku, kdy si jdete třeba zaběhat to není vhodné, protože glykogen je vyčerpán hlavně z dolních partií a nikoliv ze svalů horní poloviny těla.

Vždy zařadte **protein!**

Chcete-li si dát cheat meal v podobě samotné tabulky čokolády, určitě to nebude fungovat tak dobře, jako když si dáte porci svíčkové s knedlíky. Možná vám to přijde jako stejné zlo, ale svíčková obsahuje dost bílkovin. Navíc 31% smetanu nahradte nízkotučnou a pochutnáte si i bez nadměrné konzumace tuků.

* [Stát se členem Výzvy](#) / [Přihlášení pro členy](#)

Shrnutí na závěr

V předchozích sedmi kapitolách jste mohli načerpat mnoho rad a doporučení z mých vlastních zkušeností v oblasti přeměny postavy a zdravého životního stylu. Nejspíš se vám honí hlavou spousta věcí, které byste měli změnit, omezit či zařadit a nevíte, kam dřív skočit. Pokusím se to ještě zjednodušit a udělat v tom pořádek.

Máte 4 základní oblasti, které definují váš životní styl a postavu:

1. Kvalitní spánek (ovlivňuje stres, rovnováhu hormonů, výši energie, náladu, regeneraci svalů, imunitu, paměť a mnoho dalšího - dopřejte si 8 hodin spánku a začněte praktikovat i další regenerační metody a zbavte se stresu)
2. Posilovací trénink (zpevňuje a tvaruje svaly, podporuje spalování tuků, zvyšuje sílu, kondici a sebevědomí - provádějte intenzivní posilovací trénink 3x týdně na 10-30 minut, přičemž zapojte svaly celého těla - jak posilovat a zapojit správně všechny svaly se dozvíte ve [Výzvě 21 dní](#))
3. Zdravý jídelníček (hlavní činitel při přeměně postavy a udržení vitality a zdraví - jezte 4-5x denně, střídejte výši sacharidů a kalorií, jezte 1,5-2,0 g bílkovin / kg, 1,25-2,5 g sacharidů / kg a 20-30% kalorií ve zdravých tucích, vyřadte tekuté kalorie, vařte ve velkém, připravujte si jídla dopředu a zapojte cheat meal)
4. Kondiční trénink (výrazně podporujte spalování tuků a kondici - zapojte ho 3x týdně mezi posilovacími tréninky formou rychlého běhu na 15-45 sek s pauzou 45-90 sek v tempu 5 m/s a více ; můžete zvolit i jinou kondiční aktivitu)

2014 © Tomáš Jehlička, www.vyzva21dni.cz | www.trener-online.cz

Jakékoliv šíření tohoto ebooku jako celku nebo jeho částí je chráněno autorským zákonem a je trestné. Chcete-li se o informace z něj podělit s ostatními, odkažte je na stránky www.vyzva21dni.cz, kde se mohou přihlásit do programu. Dále informace zde zmíněná slouží pouze jako doporučení a je na vaší svobodné vůli, budete-li se podle nich řídit.