

fit⁺



VÝŽIVOVÝ KONCEPT

Výživový koncept pro úspěšné členy fit+

Touto příručkou Tě podporujeme jako registrovaného člena fit+ tréninkem a správnou výživou, abys trvale a rychle dosáhl/a svých cílů pro lepší postavu a zdravější život.

Zde nalezneš cenné informace a tipy, jaké potraviny bys měl/a upřednostnit a jakým se naopak vyhnout.

OBSAH

FILOZOFIE 3

SYSTÉM SEMAFOR 5

BÍLKOVINY 8

LÁTKOVÁ VÝMĚNA 10

TRÉNINK 11

SLOVNÍČEK 16

TIPY 21



FILOZOFIE

S tímto komplexním principem výživy a tréninku můžeš dostat své tělo do formy - bez jakékoliv diety. Kombinujeme nejdůležitější faktory úspěchu: zdravé cvičení a jednoduchou změnu ve stravě.

Začneš s na míru upraveným tréninkovým plánem, který kombinuje silové cvičení, posilování na strojích a vytrvalostní trénink. Naučíš se vše potřebné o výživě, tréninku a motivaci, abys dosáhnul/dosáhla dlouhodobého úspěchu.

Navíc poznáš jak je celý koncept zábavný.

Koncept je postaven na těchto základech:

+ **Spalovat více energie než přijímáš**

+ **Zajištění správného přísunu energie**

+ **Důsledný trénink v rámci svých individuálních možností**

Tento koncept zajistí rozpuštění Tvých tukových zásob a růst svalové hmoty. Tím stoupne také přirozené spalování – bazální metabolismus. Nastartuje se také Tvé trávení a urychlí se látková výměna.

Sladěné stavební kamenty tohoto konceptu zajistí dosažení Tvých cílů,lepší kvalitu Tvého života a vylepší Tvou postavu.

**Můžeš a dokážeš to!
Stejně jako spousta lidí před Tebou.**



Pokud se vrátíme k primitivnímu člověku v historii evoluce a podíváme se na jeho stravovací návyky, poznáme dramatické změny v civilizaci a jejich účinky na naši stravu. Naši nejranější předkové neznali žádné zemědělství, ani metody přeměny divokého obilí na stravitelné jídlo.

Strava lovců a sběračů sestávala z větší části z živočišných bílkovin a tuků a pouze z velmi malého podílu sacharidů.

Na tom je také založen princip výživy. Nedémonizuje však běžný příjem sacharidů. Příjem sacharidu je v určitém množství správný a potřebný - za předpokladu, že pocházejí ze zeleniny, salátů, rýže nebo celozrnných výrobků.

Bílkoviny

Bílkovina je přítelem našeho těla. Tady je velmi malá šance něco pokazit.
Závěr: bílkoviny jsou naše nejdůležitější potraviny.

Sacharidy

Základem Tvého úspěchu je snížení příjmu „špatných“ sacharidů. Pokud chceš snížit svou váhu, zajisti si příjem „správných“ sacharidů a věnuj se intenzivnímu tréninku.
Závěr: Vyvaruj se „špatných“ sacharidů.

Tuky

Tukům je třeba se vyhnout téměř úplně. Důležité jsou však nenasycené mastné kyseliny, 2 lžičce olivového oleje do salátů a několik ořechů k jídlu.
Závěr: Musí to být správné množství tuku.

Podstatné je omezit nebo vyloučit příjem sacharidů, zejména z obilných výrobků, sladkostí a ovocných šťáv. Dieta bohatá na bílkoviny Ti poskytne optimální podporu pro Tvé sportovní aktivity a stavbu svalové hmoty.



Výživa v konceptu fit+ sestává z následujících prvků:

Více bílkovin

Skoro nic se nedá udělat špatně!
např. vejce, ryba, maso, drůbež, mléčné produkty



Sacharidy

Pouze „správné“ sacharidy!
např. zelenina, ovoce, celozrné produkty



Méně tuku

Pozor, pouze dobré tuky,
např. ořechy, olivový olej

Vysvětlení k principu výživy

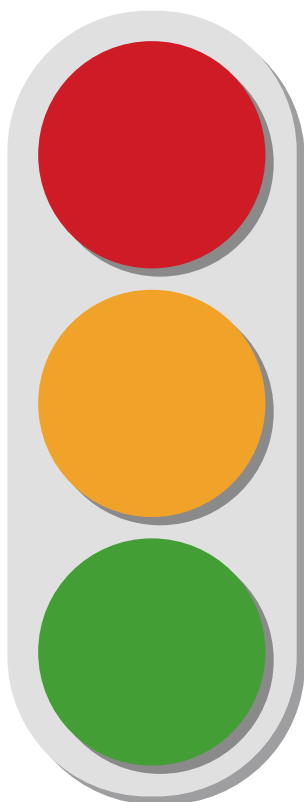
Měl/a bys dbát na to, aby, Tvá strava sestávala převážně ze zdravých sacharidů s pomalým uvolňováním a bílkovin s nízkým obsahem tuku. Tuky, včetně zdravých, by měly být konzumovány pouze v malém množství.

První důvod: bílkoviny z potravy se nejprve v těle rozloží s relativně vysokým výdajem energie a poté se přemění v tělu vlastní bílkoviny. Metabolická aktivita se zvyšuje konzumací bílkovin!

Druhý důvod: Bílkoviny jsou nutným stavebním kamenem pro udržení a růst svalové hmoty! Tak zajistíme optimální kombinaci změny stravování a individuálního tréninku.

SYSTÉM SEMAFOR

Došli jsme k závěru, že mnoho našich členů je pozitivně motivováno dlouhodobě změnit své stravovací návyky. Nicméně jsou často, zejména na začátku programu, zahlceni informacemi ohledně změn ve svém stravovacím plánu. Abychom naše členy podpořili a pomohli jim dosáhnout co největších úspěchů, vyvinuli jsme systém semaforů.



Potraviny, kterým byste se měli v budoucnu úplně vyhnout (kromě svátečních dnů), jsou označeny červeným semaforem. Tato jídla mají příliš vysoký obsah tuků a příliš mnoho jednoduchých cukrů.

Potraviny, které můžete konzumovat v omezené míře, jsou označeny oranžovým semaforem. Tyto potraviny mají téměř vyvážený poměr cukrů, tuků a bílkovin.

Potraviny, které můžete konzumovat téměř neomezeně, jsou označeny zeleným semaforem. Tyto potraviny mají vysoký obsah bílkovin a nízký obsah tuků a sacharidů.

Při dodržování zásad zdravé výživy můžete v podstatě konzumovat všechny potraviny, pokud se budete řídit fit+ semaforem.

Jakmile se budete zabývat příslušným složením jídla, začněte vyměňovat jednotlivé složky podle svých individuálních preferencí.

V rámci tohoto konceptu se o výživě dozvíte tolik, abyste mohli sami vědomě zacházet s potravinami a zdravou výživou.

SYSTÉM SEMAFOR

BÍLKOVINY

Slazené mléčné produkty, šlehačka, mléko a jogurt s obsahem tuku 3,8 %, tvaroh 40 %, smetanová zmrzlina

Mléčné produkty s ovocem, sýry 30 % (v sušině), mleté maso, husa, kachna

Mléko 0,3 – 1,5 % tuku, čerstvý sýr (cottage), přírodní jogurt do 1,5 % tuku, podmáslí, sojové mléko, nízkotučný tvaroh, sýry do 20 % tuku (v sušině), proteinové nápoje, vejce, drůbež, dušená šunka, hovězí maso (čistá svalovina), ryby, tuňák (ve vlastní šťávě)

CUKRY

Bílý chléb, pšeničná mouka, těstoviny z pšeničné mouky, sladkosti, kreky, chipsy, slané tyčinky, cornflakes s cukrem, marmelády, sušené ovoce, čokoláda, pralinky

Žitný chléb, celozrný chléb, celozrný toustový chléb, celozrný knäckebrot, rýžové chlebičky s čokoládou, cornflakes bez cukru, popcorn bez tuku, proteinové tyčinky, hodně ovoce, med v malém množství (ke slazení), ořechy

Rýže (přírodní, celozrná), čerstvá zelenina nebo mražená, saláty (hlávkový, ledový, polníček, čínské zelí, rukola), rýžové chlebičky

TUKY

Máslo, sádlo, tuk na pečení, kokosový olej, nutella, arašídové máslo, měkké sýry, paštiky

polotučné máslo, lehká majonéza, olivový olej, řepkový olej

NÁPOJE

100 % ovocné šťávy, nektary, limonády, cola, soft nápoje

Lehké nápoje, ředěné ovocné nápoje v poměru 1:3

Neperlivá voda, čaj, ředěné ovocné nápoje v poměru 1:5, minerální vody, tomatový džus

Důležitá složka stravování

Bílkovina je potravina, ze které čerpáme náš výkon. Zvýšený podíl bílkovin v potravě stimuluje naše tělo a zvyšuje výkon a radost ze života.

Bílkoviny jsou základním předpokladem pro kreativitu a vysoký výkon. S vysokým obsahem bílkovin v krvi jste činorodí, máte lepší koncentraci a cítíte se celkově spokojeně. Proto zvýšte svůj příjem bílkovin, abyste nabili své baterky!

Záleží ovšem na tom, jaké bílkoviny v potravě přijímáte. Optimálním zdrojem bílkovin jsou mléčné produkty, ryby, soja a maso. Vyberte si kvalitní zdroje bílkovin v mase a proteinových koncentrátech.

- **Proteinový vzorec**

Doporučujeme: na kilogram tělesné váhy přijměte denně v potravě 1,6 gramu bílkovin (25 % denního příjmu v kaloriích by měly tvořit bílkoviny). Žena vážící 60 kg potřebuje tedy denně 96 gramů bílkovin. Takové množství obsahuje 600 g kuřete, 560 g lososa, 19 kelímků jogurtu (150g) nebo 440 g hovězího.

- **Proteinové koncentráty**

Stejně jako u všech dobrých věcí, také u proteinů záleží na množství. Proteinové koncentráty jsou v konceptu fit+ stavebním kamenem, abychom zajistili optimální denní přísun bílkovin. Každý kdo používá proteinové doplňky by měl denně vypít minimálně 3 litry tekutin.



BÍLKOVINY

Proteinové koncentráty dávají vždy smysl, když...

... chceš zhubnout.

Proteinové nápoje zjednodušují přechod k vyvážené a zdravé stravě.

... množství bílkovin v krvi je příliš nízké.

Nejrychleji se pak bílkoviny doplní proteinovým nápojem.

... pokud není k dispozici vhodné jídlo.

Místo hamburgeru s hranolkami nebo hot-dogu je rozhodně smysluplnější dát si proteinový nápoj společně s jablkem. Je to rychlé a zdravé řešení.

... pokud jsi sportovně aktivní.

Proteinové nápoje zabraňují tomu, aby se oslabila Tvá svalová hmota a imunita v případě, že by Tvé svaly nedostávaly dostatek výživy.

... pokud má být výživa vyrovnaná.

S proteinovými nápoji docílíš vyrovnaného denního příjmu bílkovin zdravým způsobem.



LÁTKOVÁ VÝMĚNA

Fungování metabolismu lze snadno vysvětlit na následujícím příkladu:

Chcete-li na dálnici zrychlit Porsche z nuly na 250 km/h, je nutné úplně sešlápnout plynový pedál. Motor vyžaduje maximální výkon. Spotřeba paliva je extrémně vysoká. Jakmile dosáhnete 250 km/h, můžete trochu ubrat. Porsche poté pokračuje v jízdě stejnou vysokou rychlostí nebo se mírně zpomalí. Využívá však výrazně méně paliva.

Tak snadno je třeba přistupovat k následujícím týdnům vaší proměny. Nejprve se rozjedeme na plný plyn, abychom dosáhli požadovaného cíle, pak už jen budeme udržovat postavu s menší námahou.

5 – 6 x denně jez to správné!

Příkladem může být 3-hodinový plán pro každý den:

Snídaně	06.00 hod.
Přesnídávka	09.00 hod.
Oběd	12.00 hod.
Svačina	15.00 hod.
Večeře	18.00 hod.
II. večeře	21.00 hod.

Metabolismus je souhrnem všech fyzikálních a chemických procesů těla. Pokud je metabolismus „pomalý“, hovoří se o pomalém metabolismu. Bazální rychlost metabolismu je množství energie, které tělo denně potřebuje.

TRÉNINK

Správný trénink

Nejprve to důležité: úspěšní budete pouze tehdy, pokud na sobě v následujících týdnech budete opravdu tvrdě pracovat a vytrvale trénovat v rámci svých možností. Alibistický trénink pouze s jedním nenáročným tréninkem týdně nebude fungovat.

Cílem tohoto programu je cílené zlepšení Tvoje postavy. Tvůj osobní fitness trénink se skládá ze dvou různých složek: na jedné straně trénink na strojích, který cíleně buduje velké svalové skupiny, a na druhé straně vytrvalostní trénink - kardio trénink, s cílem páliť tuky.

Role tréninku při obnově výkonu a zdraví byla vědci uznána velmi brzy. Trénink je efektivní způsob prevence sedavého životního stylu a zlepšení osobní kondice.

V rámci sportovní vědy lze trénink rozlišovat dvěma různými způsoby:

Můžeš trénovat, abys dosáhl sportovních cílů, například speciální úrovně sportovního výkonu.

Můžeš trénovat, pokud chceš dosáhnout osobních cílů, např. hubnutí cvičením.

Ve sportovní vědě je pojem výcvik velmi široký a složitý. Kombinuje biologické adaptační procesy až po intervence i sociokulturní kontexty. Na základě těchto úvah byl učiněn pokus definovat pojem trénink.



TRÉNINK

Definice pojmu

Trénink můžeme definovat jako plánované a systematické cvičení (obsah tréninku a tréninkové metody) pro udržitelné dosahování cílů nebo tréninkových cílů ve sportu a prostřednictvím sportu. Sportovní trénink je na jedné straně biologický a na druhé straně vzdělávací proces.

Biologická adaptace je primární a v popředí. Během tréninku se nastavují podněty, které vedou k biologickým adaptacím organismu a k funkčním a morfologickým změnám.

Pedagogický přístup nevyklučuje biologické aspekty, neřeší pouze biologické funkce, ale popisuje trénink jako „komplexní fyzický a duševní proces, který se skládá z kondice, techniky, taktiky, motivace a jejich vztahu ke sportovnímu talentu, intelektuálním schopnostem a definici psychologických vlastností.“

Díky této konkrétní definici jsme schopni analyzovat několik důležitých důvodů, proč bychom se měli cíleně věnovat fyzickému tréninku, a to silovému nebo vytrvalostnímu:

Tréninkem dochází k biologickému přizpůsobení těla

Zabraňujeme nedostatku pohybu a zvyšujeme osobní kondici

Dosahujeme specifických cílů, např. redukce váhy

Aby bylo možné dosáhnout požadovaných cílů, musí být zvolen plánovaný postup se specifickým obsahem školení a metodami. V závislosti na cíli je pak možné zvolit silový trénink nebo vytrvalostní trénink. Obě složky výkonu mají své opodstatnění a měly by hrát svou roli v tréninkovém procesu.



Běh střední rychlostí s tepovou frekvencí na 80 %. Energetický výdej je nyní výrazně vyšší a činí přibližně 18 kilokalorií za minutu, přičemž energie je dodávána zhruba ve stejném poměru ze spalování tuků a ze spalování glukózy. To znamená, že z tuku se spaluje přibližně 9 kilokalorií za minutu.

V tomto bodě je důležité znovu zdůraznit, že pro úspěch musí existovat negativní energetická bilance. Ke zvýšení spotřeby energie jsou k dispozici dva typy tréninku:

Vytrvalostní trénink a silový trénink

Vytrvalostní trénink je ideální pro svůj pozitivní účinek na kardiovaskulární systém. Silový trénink v posledních letech nabyl na důležitosti; nebrání pouze fyziologickému úbytku svalové hmoty věkem, ale je také spojen s fyziologickým přínosem pro metabolismus cukru a tuků.

Náš tip: Zahřátí a správné protažení

Přední část nohy: Stojící noha mírně ohnutá, pata druhé nohy směřuje k hýždím – neprohýbejte se v zádech, zatněte břicho a hýždě, stehna navzájem rovnoběžně.

Hrudník: Lokty a ramena jsou ve stejné výšce, předloktí spočívá na stěně, na stejné straně je noha malým krokem vpřed, zatnuté břicho, nevyklenutá záda, díváš se směrem k protažené straně.

Celá záda: přitáhni kolena k hlavě a zatlačte hlavu mezi kolena, záda zcela zaobli.



Vytrvalostní trénink = Kardio trénink

V žádném komplexním fitness konceptu nemůže kardio trénink chybět jako jedna ze základních komponent. Hlavním důvodem je působivá účinnost, kterou lze dokumentovat na řadě funkčních a morfologických změn:

Orgány	Přizpůsobení vytrvalostním/ kardio tréninkem
Srdce	Snížení klidové srdeční frekvence a zátěžové srdeční frekvence, optimalizace srdeční činnosti, zlepšení prokrvení srdečního svalu, úprava velikosti srdečních komor a svalu
Plíce	Optimalizace kyslíkové výměny, zvýšení plicní kapacity a objemu plic
Krev	Příznivý vliv na složení lipidů v krvi, zvýšení schopnosti vázat kyslík, zvýšení schopnosti transportovat kyslík
Cévy	Snížená regrese pružnosti cév
Svalstvo	Zvýšení počtu mitochondrií, zlepšení kapilairizace
Imunita	Zlepšení statusu imunitního systému
Žlázy s vnitřní sekrecí	Snížené uvolňování stresových hormonů během cvičení



TRÉNINK

Silový trénink = trénink na strojích

Silový trénink se zaměřením na fitness se stává stále populárnější. Hlavně proto, že se přesně orientuje na potřeby lidí.

Účinky na zdraví

(zachování síly pohybového aparátu, prevence problémů se zády)

Estetické účinky (formování postavy)

Zlepšení výkonu

Psychické dopady fitness

(zvýšení sebevědomí a spokojenosti sama se sebou)

Tyto argumenty mluví pro silový trénink s cílem redukce váhy:

Zvýšení objemu svalové hmoty, případně odvrácení úbytku svalové hmoty s věkem v souvislosti se zvýšeným bazálním metabolismem (čím více svalů je zapojeno, tím vyšší je bazální metabolismus).

Intenzivní silový trénink vyvolává tzv. „efekt dodatečného spalování“. Po skončení tréninku dochází ke zvýšenému spalování tuků v klidové fázi, které trvá několik hodin. To vede také ke zvýšení bazálního metabolismu.

Co to znamená v praxi?

1. Tvým cílem má být celotělový trénink se zapojeným různými velkými svalovými partiemi.
2. Trénuj minimálně 2 – 3 x týdně.



Látková výměna sacharidů

Naše tělo může využívat jako zdroj energie pouze jednoduché sacharidy. Všechny sacharidy se skládají pouze z uhlíku, vodíku a kyslíku.

Složení je podstatné:

- jednoduché cukry nebo také monosacharidy, např. ovocný cukr nebo hroznový cukr
- dvojitě cukry nebo také disacharidy, např. maltóza, mléko, rafinovaný cukr
- složité cukry nebo také polysacharidy, např. rostlinné nebo živočišné škroby

Princip látkové výměny sacharidů

Rozmělnění

Začíná v ústech za přispění slin (enzym amyláza)

Štěpení

Žaludek, slinivka břišní: štěpení složitých a jednoduchých cukrů

Příjem

Absorbce živin v tenkém střevu

Využití

Tvorba glykogenu, ukládání ve svalech a játrech

Hromadění

Zbytek se proměňuje v tuk

Pro metabolismus sacharidů potřebuje tělo hormon inzulín ke snížení hladiny cukru v krvi. Cukr nebo glukóza jsou transportovány z krve do buněk.

SLOVNÍČEK

Problém: Inzulín brání odbourávání tuků a získávání energie z uloženého tuku.

Snažte se proto držet produkci inzulínu na minimu.

Jezte správné sacharidy

Jezte několikrát denně v menších dávkách

Vybírejte si komplexní sacharidy a bílkoviny.

Bílkoviny/Proteiny

Každá buňka v lidském těle se skládá hlavně z bílkovin. Do značné míry určují funkci a strukturu lidského těla. Proteiny se nacházejí ve všech orgánech a jsou hlavní složkou svalů. Všechny buněčné stěny mají vstupní membrány, které zajišťují jejich propustnost pro důležité látky. Tyto membrány také sestávají z bílkovin. Mnoho funkcí těla je řízeno enzymy, které jsou také bílkoviny. Jako katalyzátory mohou urychlit životně důležité procesy.

Proteiny se skládají z přibližně 20 různých aminokyselin. 10 z nich je nezbytných a je nutné je přijímat v potravě.

V čem jsou aminokyseliny obsaženy?

Esenciální aminokyseliny najdeš především v živočišných bílkovinách, jako je maso, ryby, mléko, vejce a sýry. Ovšem lze je nalézt také v některých potravinách rostlinného původu.



Tuky

Tuky dodávají energii a jsou základními potravinami. Tuk také poskytuje suroviny pro konstrukci různých tělesných látek a je zásobním médiem pro vitamíny A, D, E a K. Většinou jsou ovšem naše energetické potřeby velmi dobře pokryty, proto se také příliš mnoho absorbovaných tuků přímo ukládá.

Vzhledem k tomu, že při fyzické námaze sahá tělo nejprve po energii ze sacharidů, méně často dochází pak ke spalování tuků, jsou hůře zpracovatelné a proto se tukové zásoby také zvětšují. Energie z tukových zásob se spotřebovává pouze fyzickou prací nebo sportem a pouze tehdy, pokud je tělo zapojeno bez přestávek.

Pozor na skryté tuky: třeba grilovaná klobása, kterou si dáme na chuť, pokryje celodenní potřebu tuků!

Dobré tuky, špatné tuky

V závislosti na jejich složení se tuky skládají buď z nasycených nebo nenasycených mastných kyselin. Nasycené kyseliny (bez chemických dvojných vazeb) nereagují tak rychle s jinými látkami. To zahrnuje také všechny hydrogenované tuky. Obvykle jdou rovnou do tukových zásob. Nenasycené kyseliny (s jednou nebo více dvojnými vazbami) jsou mnohem „přátelštější“. Tělo je využívá v organických stavebních procesech a poskytují důležité prvky, které naše tělo potřebuje.

V čem a jaké jsou mastné kyseliny obsaženy?

**Nasycené mastné kyseliny,
např. v másle nebo kokosovém oleji**

**Jednoduché nenasycené kyseliny,
např. v olivovém oleji nebo arašídovém oleji.**



SLOVNÍČEK

Esenciální polynenasycené mastné kyseliny nemůže tělo produkovat, ale jsou nezbytné:

**Omega 6 mastné kyseliny,
např. v sezamovém oleji nebo olej z pšeničných klíčků**

**Omega 3 mastné kyseliny,
např. lněný olej, řepkový olej nebo rybí olej**

Doplňky stravy

Proteionové koncentráty

Proteinové koncentráty jsou vynikajícím doplňkem vaší stravy. Jsou také dobrou alternativou jako svačina mezi jídly a zejména jako „noční svačina“. Výhoda: Koncentráty mají nízký obsah tuku, vhodně zasytí a neobsahují puriny (aminokyselina purin - ve velkém množství obsažená ve vepřovém mase - může způsobit záněty kloubů).

Při odpovídající kvalitě mají proteinové koncentráty vysokou biologickou hodnotu, takže naše tělo dokáže takový protein velmi dobře zpracovat.

U proteinových koncentrátů byste měli věnovat pozornost následujícímu:

Nutriční hodnota by měla být co nejvyšší

Tuky

Jak spolu ladí doplňky stravy a tuky? Dbejte na to, abyste měli dostatečně vysoký přísun omega 3 mastných kyselin!

Omega 3 mastné kyseliny vás chrání před chorobami srdce a oběhového systému. Pomáhají v prevenci onemocnění kloubů (záněty) a jsou podstatné pro imunitní systém. Nejdete je v mořských rybách, lněném oleji a ořeších.



Vitamíny

Vitamíny jsou životně důležité živiny, které si náš organismus nedokáže sám vyrobit. Je třeba se zaměřit na stravu bohatou na vitamíny s ovocem a zeleninou. Pokud jsou nějaké mezery v příjmu vitamínů, doporučujeme podporu kombinovaných přípravků, tzv. multivitaminových přípravků.

Vitaminové doplňky byste měli užívat krátce po konzumaci ovoce nebo zeleniny. Sekundární rostlinné látky v ovoci a zelenině zvyšují jejich účinek.

Minerální látky

V našem těle nic nefunguje bez minerálů!

Potřebujeme, mimo jiné minerály pro zdravé kosti a metabolismus a také pro kardiovaskulární systém. Je ideální a žádoucí plnohodnotná, pestrá strava pro zásobování organismu všemi životně důležitými látkami. Zvláště mnoho minerálů najdeme v ovoci a zelenině.

V případě nedostatku se opět doporučuje používat kvalitní kombinované přípravky. Ideální by bylo, kdybyste použili přípravek, který neobsahuje žádný sodík.

L-karnitin

L-karnitin je „kyvadlová přeprava“ pro mastné kyseliny a přenáší je buněčnou membránou buněk spalujících tuky. Naše tělo je schopné samo produkovat L-karnitin. Za určitých podmínek může nastat nedostatek; pak dochází ke zpomalení spalování tuků.

Nápoje obohacené o L-karnitin před tréninkem nabízejí výbornou možnost, jak podpořit vlastní tělo při efektivním spalování tuků.

Vědecky byl také prokázán stimulační účinek L-karnitinu na imunitní systém. Studie prokázaly, že u sportovců je méně pravděpodobné, že u nich dojde k infekci, pokud jim bude podáván L-karnitin.

TIPY



Podpora pro každý den

Pitný režim

Pro mnoho lidí je velká výzva vypít denně 3-5 litrů tekutin. Tyto stimuly vám můžou pomoci:

- 1.** Pijte vodu hned po probuzení, když si připravujete svou kávu nebo čaj. Ideální jsou dvě velké sklenice vody na lačno. Než se nastartujete do svého dne, už jste vypili $\frac{1}{4}$ minimálního denního množství tekutin.
- 2.** Během dne se pokuste vypít několik menších dávek vody, např. 0,5l rozdělené během dne.
- 3.** Kávu pijte ideálně černou, společně se sklenicí vody, abyste podpořili látkovou výměnu.
- 4.** Poslouchajte své tělo: někdy zaměňujeme žízeň za hlad. Lehký pocit hladu během dne nebo večer je možné snadno utiřit sklenicí vody.

Bílkoviny

Kdy je příjem bílkovin nejúčinnější?

1. Ujistěte se, že máte během dne fáze příjmu potravy s nízkým obsahem sacharidů. Zejména večer byste měli jíst více bílkovin a vyhýbat se cukru. Příklad: salát s filetem z kuřecích prsíček nebo rajče s mozzarellou. Pozadí: bílkoviny v kombinaci s tuky téměř vůbec nezvyšují inzulín v krvi.
2. Během tréninku a po něm se zvyšuje metabolismus bílkovin ve svalch až o 300 %. Krátce před tréninkem nebo bezprostředně po něm se vyplatí lehce stravitelný proteinový koktejl.
3. Zařad'te do svého jídelníčku častěji čerstvé ryby. Ryby obsahují cenné omega 3 mastné kyseliny. Jsou dobré pro kardiovaskulární systém, endokrinní systém a mozek!

Sacharidy

Jaké sacharidy a především v jaké podobě jsou ty správné?

1. Jíte rádi těstoviny? To je možné: používejte celozrnné těstoviny
2. Zeleninu a ovoce nakupujte ideálně sezónní a čerstvé. Mimo sezónu se doporučuje mražená zelenina a ovoce. Výhodou je: zelenina a ovoce jsou krátce po sklizni šokově zmražené a ponechávají si tak vysoký obsah vitamínů a minerálů.
3. Velmi dobře jsou v ohledu na obsah minerálů hodnoceny brambory. Pozor: vzhledem k tomu, že brambory neobsahují skoro žádnou vlákninu, velmi intenzivně podporují produkci inzulínu. Mimoto je stejně důležité dávat pozor také na přípravu (solené brambory, pečené brambory nebo hranolky).



Tuky

1. Ořechy mohou snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění až o 60%! Takže jezte čerstvě vyloupané ořechy častěji. Samozřejmě je třeba se vyhnout praženým a soleným variantám! Uchovávejte ořechy v chladničce a dávejte pozor na datum minimální trvanlivosti (ideální: lze je uchovávat déle než 12 měsíců).
2. Vynechte veškerá smažená a fritovaná jídla. Obsahují velké množství tuků – navíc ty nejméně zdravé!
3. Margaríny, které jsou určené k pečení a smažení vůbec nenakupujte! Právě v nich jsou obsaženy denaturované a tvrdé tuky, které ucpávají vaše cévy.
4. Při smažení: používejte olivový nebo řepkový olej. Obsahují vysoký podíl omega 3 mastných kyselin.
5. Máslo nebo margaríny na chleba? Ani jedno, ani druhé. Používejte nízkotučný tvaroh. Kdo se neumí vzdát margarínů, používejte omega 3 margaríny z bio produkce.



Složení potravin – vitamíny, minerály a další

1. Věnujte pozornost složení potravin: jako první je vždy jmenovaná složka, která tvoří základní složku potraviny a je obsažená v největším množství. Na druhém místě je pak druhá nejsilněji zastoupená složka, atd.
2. Příliš vysoký obsah bílé mouky, rafinovaného cukru, alkoholu, nikotinu a potravin s nízkým obsahem minerálů způsobuje překyselení organismu. Následek: pocity únavy, sklony podléhat infekcím a nižší schopnost koncentrace.
3. Proti překyselení organismu můžete bojovat takto: zařad'te do svého jídelníčku potraviny bohaté na minerály – ovoce, zeleninu a můžete navíc podpořit i magnesiem v tabletách.
4. Obsah vitamínů v potravinách: zde platí – čím více je potravina průmyslově zpracovaná/procesovaná, tím menší je její nutriční hodnota. Vitamínové doplňky v potravinách jsou známkou toho, že přírodní složky byly zpracováním znehodnoceny (vitamíny, minerály).

Co dělat při chuti na mlsání:

Znáte to: večer přijde chuť na něco „dobrého“ z ledničky nebo tajné zásuvky. Zvolte tedy zdravou alternativu, např. hrst ořechů. Obsahují potřebné omega 3 mastné kyseliny a také bílkoviny. Ale nezapomeňte: nepřidávejte k tomu žádné rychlé cukry, jako třeba coca-colu.

