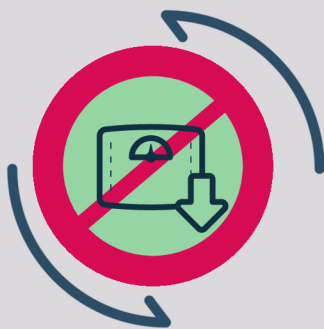




11 vychytaných tipů pro metabolickou optimalizaci



1

Vykašlete se na diety

Nikdy nedejte žádné diety a nevěřte na zázračné pilulky na hubnutí. Ať už jedno nebo druhé propaguje jakýkoli influencer, celebrita nebo guru. Dlouhodobost, konzistence a vyváženost – to je klíč k pěkné postavě, skvělé kondici a zdraví.

Jídlo je váš přítel, který vám na téhle cestě pomáhá, nikoli temná síla, kterou je potřeba vyzvat na souboj.



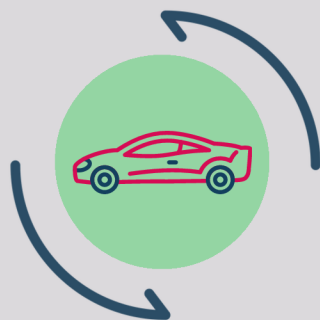
2

Nejzete čuňárny

Asi není žádná raketová věda chápat, že XXL menu pod zlatými oblouky k lepšímu výkonu a regeneraci zrovna nepovede.

Nejde ale jen o fastfood - vyházejte ze svého jídelníčku všechny ultrazpracované potraviny. Třeba „zdravé mléčné svačinky“, brambůrky, přeslazené zapečené cereálie a trvanlivé pečivo v igelitu. Všechno co má více než pět položek ve složení, je lákavě zabalené a v samošce to uvidíte ve výšce očí (většinou u pokladen), nechte v regálu.

V jídle jde především o nutriční, nikoli kalorickou hodnotu. Do luxusního vozu také nebude lít nekvalitní benzín, že?



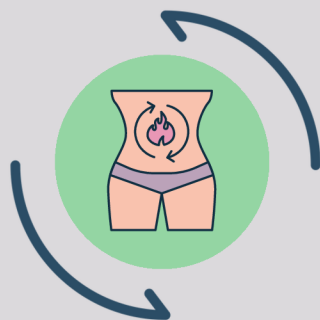
3

Nejste nákladák, ale sporták

Jasně že zbytečné kilogramy nám vadí esteticky, ale větší průšvih je zdravotní.

Když prostě naložíte auto moc, přetížíte nápravy a poškodíte motor. Z toho logicky plyne – nepřejídejte se! Pokud potřebujete upravit váhu (směrem dolů), nastavte si rozumnou strategii a časový horizont, do kdy chcete svého cíle dosáhnout.

Udržitelný a zdravý váhový úbytek je kilo a půl za měsíc a zhruba 50 g tuku denně.



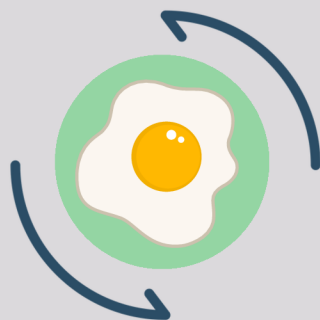
4

Bud'te metabolicky flexibilní

Nadbytek sacharidů blokuje efektivní metabolismus tuků – změňte to. Recept je jednoduchý - platí, že to co jíte, budete také spalovat. Zapněte geny pro dobré spalování tuků tím, že navýšíte jejich podíl v celkovém energetickém příjmu.

Zařadte kvalitní tuky a tučné zdroje živočišných bílkovin do svého jídelníčku – vejce, máslo, ořechy, ryby, avokádo, ale také třeba vysokotučné sýry a zakysanou smetanou.

Tukový metabolismus je klíčový pro schopnost „přepínat“ mezi metabolismem tuků a sacharidů, podle toho, jak zrovna vaše tělo potřebuje. Budete jako lovci mamutů, kteří zvládali dlouhý vytrvalostní pochod i útěk před šavlozubým tygrem. Nepotřebovali žádnou cereální tyčinku ani hromadu těstovin k obědu.



5

Snídejte vajíčka

... na všechny možné způsoby.

To je ideální způsob jak začít kvalitně den a mít vyrovnanou hladinu energie a dostatek skvělých živin hned po ránu. Přidejte k nim kopec zeleniny a malý kousek žitného chleba s máslem. Tak se vaše hladina krevního cukru ani nehne a budete mít celý den spoustu energie – třeba na to sedět u vašeho PC a tvořit hodnoty. Pokud jste celý den aktivní, na nohou nebo třeba plánujete trénink, můžete na pečivu můžete kapku přidat.



6

Jezdí se na zelenou

Zelenina by měla tvořit základ všech jídel a měla by být podstatnou částí vašeho pomyslného talíře. Vitamíny, minerály, vláknina, stopové prvky – všechno tohle potřebujete!

Kdybyste měli množství zeleniny posčítat za celý den, vřele doporučuji aby jí bylo **alespoň 500g**. Zdá se to vám to možná moc, ale počítá se i dýně, ze které uvaříte hustou polévku, nebo vývar, ve kterém pro zeleninu a maso stojí lžíce.

Dle sezónní nabídky kombinujte syrovou zeleninu a saláty se zeleninou „přílohou“. Vyzkoušejte třeba pečenou červenou řepu, dýňové pyré nebo restované zelené fazolky.

Každopádně nezapomeňte přidat nějaké tuky, které s ní budou ladit - máslo, olivový olej, majonéza. Tak do jídelníčku zařadíte i vitamíny A,D,E, K, nenasycené mastné kyseliny a další důležité látky, **výrazně zlepšíte stravitelnost** a hlavně – bude vám to chutnat!



7

Hlídejte si bílkoviny

Bez nich jídelníček zkrátka nefunguje. Nepotřebujete nutně proteiny v prášku. Čtvrtinu vašeho pomyslného talíře by měly tvořit zdroje bílkovin, což je zhruba **1,5g/kg aktivní tělesné hmotnosti**.

Samozřejmě jednodušší to mají masožravci – ti by si ale měli každopádně hlídat kvalitu a pokud možno se vyhýbat konvenčním velkochovům. Určitě je lepší investovat do hovězího od farmáře, než utrácet za nesmyslné výživové doplňky. Nezapomínejte ani na ryby – doporučuje je deset z deseti kardiologů a dobře ví proč.

Vegetariáni to mají trochu složitější, ale dá se to zvládnout - stačí mít v každém jídle vejíčka, mléčné výrobky, sýry nebo třeba tempeh.



8

Bud'te cukrfree

Rafinovaný cukr samostatně i jako součást sladkostí i pečiva do zdravé stravy nepatří, stejně tak jako limonády. Jsou to typické **prázdné kalorie, které mají nulovou výživovou hodnotu**. Ano, řeč je o dortíčku ke kafi, laskonce nebo tyčince, která čeká v šuplíku pracovního stolu „až budete potřebovat energii“. Není to energie, ale závislost, takže vyřadte přidaný cukr ze svého jídelníčku.

Mimochodem, **mezi nejprázdnější kalorie na světě patří alkohol**, který zaměstná vaše játra tak, jak opravdu nechcete, energeticky má v jednom gramu stejně jako tuku a pokud ho navíc zkombinujete s cukrem, jste v dietním pekle. Myslete na to, až si budete na večírku objednávat třetí Piňa Coladu.



9

Sacharidy - ano, ale s mírou

Pamatujte, že co jíte, to spalujete a pokud budete mít jídelníček postavený z větší části na sacharidech, váš tukový metabolismus bude zahálet.

Takže to chce obezřetnost. Pokud máte v jídelníčku dostatek tuků a bílkovin, není nic snazšího než část příloh nahradit zeleninou (viz bod 6). K tomu trocha brambor, rýže nebo menší porce luštěnin, žitného chleba (má zhruba poloviční glykemický index proti Šumavě) a je to. Vyhýbejte se vysoko zpracované bílé mouce – tedy klasickému pečivu, knedlíkům, těstovinám, nokům.

Při téhle strategii vaše glykémie nevystřelí po každém jídle až do vesmíru, inzulín a slinivka si dá oraz a voila! Za chvíli budete metabolicky flexibilní!



10

Guilty pleasure pro sportáky

Sportovat bychom měli – **ideálně každý den a v součtu alespoň pět hodin týdně**. A pokud je to opravdu pohyb, u kterého se zpotíme, máme skvělý hack na metabolické zdraví a velkou výhodu nad pasivními smrtelníky.

Zdravá, správně načasovaná dobrota po tréninku nepotřebuje inzulín a naopak podpoří regeneraci. Jde o to takzvané **metabolické okno – zhruba 20 g sacharidů s vysokým glykemickým indexem do 20 minut po tréninku**. Můžete si to pamatovat jako „pravidlo dvacítky“.

Tady je místo pro vaše drobné potěšení, které si jinak odpíráte. Nevyplývejte ho na zpracované nesmysly, ale můžete si užít třeba keфіrový shake s banánem a vanilkou, až po nepřeslazenou panna-cottu nebo kousek štrůdlu od maminky.





11

Život není apelplac

Nikdo není dokonalý. To je normální. Snažíte se mít skvělý jídelníček a přijde oslava narozenin a ujede to, nebo to na Silvestra prostě přepísknete s alkoholem. Nevadí, jede se dál. Žádný takový – to už nemá cenu, kašlu na to. Snažte se o 100% dodržování kvalitního a zdravého jídelníčku, ale **výsledek 80 % považujte za ideál.**

Na druhé straně než „prasiat“ s pravidelnými cheat-days, je o dost lepší se stát gurmánem. Ve svém životě, i na talíři.

Dbejte ve všem na kvalitu, nikoli na kvantitu. Drobná potěšení patří k životu. **Naučte se vychutnávat si dobré jídlo** ve skvělé společnosti, kvalitní dezert, sklenku vína či kávu se šlehačkou.

Takže – ať vám chutná a ať je jídlo váš přítel. Tankujte skvělé palivo, skvěle vám to pojede.

Tipy pro vás připravila

Hanka Štefaničová



Výkonnostní sportovkyně a atestovaná kardioložka. Specializuji se na prevenci kardiovaskulárních onemocnění, funkční výživu a metabolickou flexibilitu.



 info@cardiolab.cz

 +420 731 180 611

 www.cardiolab.cz



Materiál je určený pro účastníky vzdělávacích programů společnosti Cardiolab
a je chráněn autorským právem.