

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.



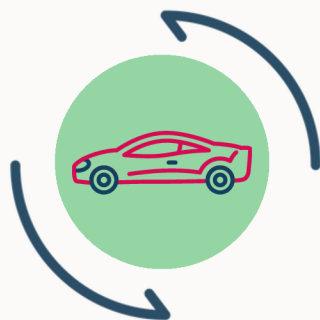
2

Nejezte 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?



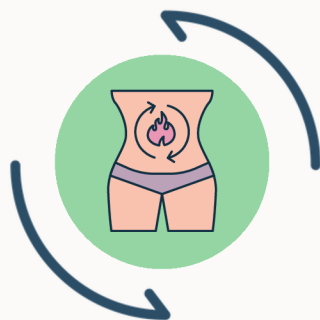
3

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.



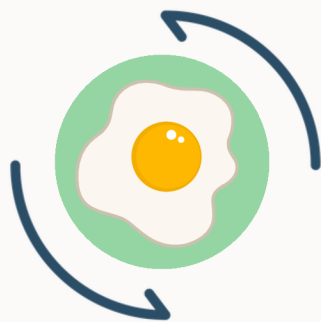
4

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.

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

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 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 spočítat za celý den, vřele doporučuji, aby jí bylo alespoň 500 g. Zdá se 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 „přílohovou“. 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 1,5 g/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 vědí proč.

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



8

Bud'te cukrfree

Rafinovaný cukr samostatně i jako součást sladkostí i pečiva do zdravé stravy nepatří, stejně 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. Navíc má v jednom gramu 29 kJ – což je jen o něco málo méně, než mají tuky. 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 voilà! 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, nepřeslazenou panna-cottu nebo kousek štrúdlu 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 „prasit“ s pravidelnými cheat-days, je o dost lepší stát se 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.
Specializují se na prevenci
kardiovaskulárních
onemocnění, funkční výživu a
metabolickou flexibilitu.



info@cardiolab.cz



+420 731 180 611



www.cardiolab.cz



CARDIOLAB

Materiál je určený pro účastníky vzdělávacích programů společnosti
CARDIOLAB, s. r. o. a je chráněn autorským právem.