

Cirkadiánní kód a fázování sacharidů pro pokročilé





1

Denní světlo po probuzení

Po probuzení je ideální jít na denní světlo, případně můžete využít svícení RED panelem, pokud používáte.



2

První káva dne

První kávu si nedávejte hned po probuzení, ale alespoň hodinku počkejte. V odpoledních hodinách si dávejte bezkofeinovou, ať si nenarušíte spánek.



3

Sledujte hodiny

Sledujte svůj budíček, večerku a časy jídel. Pro synchronizaci biorytmů a optimální hormonální produkci omezte dobu jídla (tzv. TRE – time related eating).

Pokud to nevyžaduje váš denní režim či načasování tréninku, počkejte se snídání 1–2 hodiny po budíčku. Večeře by měla být nejpozději 2 hodiny před spaním, raději dříve.



Příklad: vzbudím se bez budíku kolem šesté, jdu ven se psy, kolem sedmé si dám kávu. Snídám mezi osmou a půl devátou, druhou kávu si dám po obědě v jednu. Večeřím mezi 18–19, spát jdu ve 22:00.



4

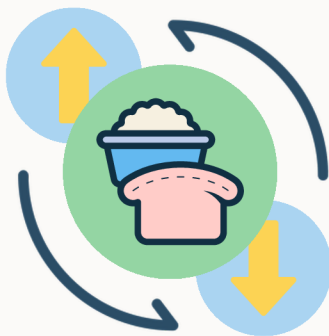
Rozdělte si sacharidy

Celkovou porci sacharidů si rozdělte zhruba na třetiny, případně započítejte potréninkové sacharidy. Pak v každém denním jídle snězte jednu část – například 30 gramů. V běžném jídle volte raději sacharidy s nízkým glykemickým indexem.



Příklad:

snídaně – žitný chléb 25 g sacharidů,
oběd malá porce rýže 30 g sacharidů,
po odpoledním tréninku banán 20 g sacharidů,
večeře pár minibrambůrek 30 g sacharidů.



5

Přidávání/ubírání sacharidů

Přidání či ubrání sacharidů v daném dni řešte podle toho, jak jste aktivní či zda a jak trénujete. Při klidném dni v kanceláři je výhodné sacharidy spíše omezit, pokud jste více na nohou (aktivní zaměstnání, maminky s dětmi), tak přidejte.



Příklad: Bridget Jonesová sedí celý den u stolu, ke snídani může mít jen vajíčka s avokádem a zeleninou. Aktivní maminka Linda, která má za celý den s dětmi 15 tisíc kroků, může mít klidně „overnight oats“ s ořechovým máslem a 45 g sacharidů.



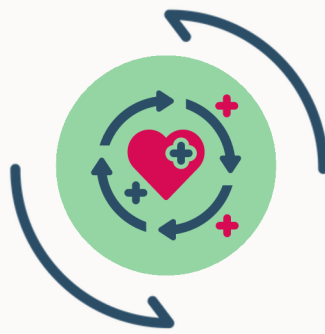
6

Trénink nalačno

Ranní trénink nalačno je fajn, ale měl by být spíše kratší a méně náročný. Plánujete-li intenzivnější zátěž, normálně se nasnídejte a dejte si střední porci sacharidů – můžete kombinovat vyšší a nižší glykemický index.



Jak na to? Před nedělním dlouhým během si dejte banánové lívance nebo vločkovou kaši (přidejte tvaroh, ořechové máslo pro extra protein a tuky).



7

Regenerace po tréninku

Po náročnějším tréninku myslíte na nastartování regenerace v metabolickém okně – tzv. „pravidlo dvacítky“ (20 g sacharidů s trochou bílkovin do 20 minut po tréninku).



Příklad: kefír s banánem, jogurt s ovocem, malé smoothie nebo klidně kousek štrúdlu od maminky.



8

Dlouhé tréninky

Při několikahodinových tréninzích doplňujte sacharidy průběžně, a následně navyšte porci komplexních sacharidů v následujícím jídle. Sweetspot půjde nahoru, ale tady je to žádoucí!



Jak na to? Na dlouhou cyklistickou vyjížďku (3 hodiny a více) si s sebou vezměte vhodnou „kapsovku“ – banán, datle, tyčinku, nebo se zastavte na něco dobrého. Až dorazíte domů, přidejte si k obědu rýži nebo porci brambor – ať doplníte vyčerpaný glykogen.



9

Sacharidy a výkonnostní sport

Vysoce intenzivní (tzv. race-specific) tréninky vyžadují plnou sacharidovou suplementaci (60–100 g sacharidů na hodinu, což opravdu není pro každého) a jsou vhodné pro vyzkoušení závodní výživy.



10

Nejezte sacharidy na noc

Velká porce sacharidů před spaním narušuje spánek a regeneraci. Výjimkou jsou náročné tréninky ve večerních hodinách, ale toho se pokuste vyvarovat.



Dejte si pozor: To nejhorší, co můžete večer udělat, je dát si obří pizzu a dvě piva. Pokud náhodou dorazíte v devět večer a máte v nohách 200 km na kole, raději si dejte rýži nebo rozumnou porci těstovin, nezapomeňte na bílkoviny (maso, sýr) a trochu zeleniny.



11

Pozdní tréninky

Pokud to jinak nejde a trénujete v pozdních hodinách, volte časnější večeri, a pak případně vhodný regener (potréninkový regenerační nápoj), či zařadte jen lehký trénink a pak už nejezte.



12

Vytrvalostní závody

Vytrvalostní závody (nad dvě hodiny – tj. maraton, půlironman, a více) se odehrávají na vysokém sweetspotu s vysokým glykemickým indexem.



Jak na to: Musíte předem vyzkoušet, co vaše střevo „pobere“, a postupně ho trénovat. Ať už jde o gely nebo o tyčinky – vše dostatečně zapíjejte a doplňujte ionty.



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.