

👤 Prázdninovka pro velké holky

Žijte sweetspot!



CARDIOLAB

Žijte sweetspot!

Je úplně jedno, zda chcete shodit nějaké to kilo, mít vyrovnanou hladinu energie či být aktivní a výkonní až do vysokého věku – vše začíná a končí na vašem talíři.

Každý z nás je originál. Stejně jako neexistují dva lidé se stejným otiskem prstů, tak nemůže fungovat jídelníček jednoho přes kopírák pro toho druhého. Každý máme jiný životní styl, jiné zaměstnání, jiný hormonální koktejl (někdo je kluk v rozpuku, jiný holka v přechodu) a jinak sportujeme, hýbeme se nebo trénujeme. Stejně tak platí – že někdo holky, jiný vdolky – tedy každý máme i jiné stravovací preference, potravinové intolerance nebo třeba důvody, proč nejíme maso.

Proto ani pro výživu neexistuje žádné univerzální řešení a každý potřebuje ušít správnou strategii na míru.

Existují ale jednoduché principy, které fungují jako celek – pojdte se s nimi seznámit.

Barbora Přibová
♥



Entrée

Tímto vám představuji ucelenou a komplexní výživovou strategii, kterou praktikuji a předávám dále už dlouhou dobu, konečně pro ni mám ten správný termín.

Takto pojatý jídelníček a přístup k výživě vede k optimálnímu rozvoji metabolické flexibility. A tu všichni chceme a potřebujeme – nejen proto, že je to mega cool. Hlavně proto, že rozjedeme spalování tuků, budeme využívat takové zdroje energie, které podpoří náš výkon, a navíc budeme předcházet cukrovce, kardiovaskulárním onemocněním a demenci.

„Sweetspot“ je optimální množství sacharidů při správném rozložení makronutrientů na vašem talíři, jejich správný glykemický index a jejich správné fázování směrem k dennímu režimu a tréninku.

Může mít stejný jídelníček Bridget Jonesová a Pepa z triatlonového depa? Ano i ne!

Principy, na kterých by výživa měla stát, jsou shodné – kvalita, přiměřené množství a převaha tuků v celkové energetické bilanci. Ale Bridget bude bohatě stačit 60 g sacharidů na den, zatímco pro Pepu bude ideál někde kolem 180 g – protože trénuje okolo 16 hodin týdně a opravdu maká.

I náš osobní sweetspot se může lišit a měnit – podle životního stylu, metabolického nastavení, vliv má genetika, trénink, roční období či závodní sezóna.

Zkrátka a dobře – sweetspot není žádná ketodieta, není to žádný přísný lowcarb, ale ani strava založená na hromadách vloček, rýže nebo těstovin. Vejde se sem třeba i nějaký zdravý dortík, ale chce to chytrý přístup.

Tři výživové pilíře

Než začneme řešit množství sacharidů, postavme svůj jídelníček na třech pevných pilířích. Jeden bez druhého nefunguje, ale společně tvoří pevný základ pro vaše zdraví a krásné tělo.

Představte si trojnožku – pokud jedna z nožiček bude kratší, prostě z ní spadnete. Pokud postavíte svou výživu na pevných základech, vaše strava bude fungovat jako celek a vy budete sedět pevně – to znamená, cítit se dobře ve svém těle.

Už napořád.

O co tedy jde?

- Kvalita stravy
- Energetická bilance
- Metabolická flexibilita

První pilíř – kvalita stravy

Na kvalitě záleží – jezte skutečné živiny.

Nemusíte mít zrovna doktorát z jaderné fyziky, abyste chápali, že z XXL menu ve fastfoodu moc živin nekouká :)

Hodnota vašeho jídla není pouze energetická, ale především nutriční – výživová.

Imunitní systém, zdravé srdce a cévy, hormonální rovnováha – vše se odvíjí od toho, co si dáváte na talíř.

Žádná náhražka nebo výživový doplněk nenahradí kvalitní jídlo.

Vybírejte si kvalitní a hodnotné jídlo místo prázdných kalorií!

Druhý pilíř – energetická bilance

Zákon zachování energie platí – bez deficitu nezhubnete!

Fyziku neoblafnete – bez negativní energetické bilance se žádné zhubnutí konat nebude. A kdo říká opak, tak kecá :)

Chcete-li si udržet stabilní váhu, váš energetický příjem a výdej musejí být v rovnováze.

Chcete-li zhubnout, musíte jíst méně než spotřebujete, taková jsou pravidla :)

Třetí pilíř – metabolická flexibilita

Metabolická flexibilita je klíč k efektivnímu spalování tuků.

Rozjedte svůj tukový metabolismus a správně zacházejte se sacharidy. Zde je klíčový dobře nastavený sweetspot. Správný poměr živin a jejich načasování udrží váš cukr pod kontrolou. To je váš poslední dílek do skládačky!

Správný poměr makroživin **drží váš krevní cukr pod kontrolou a nashodí spalování tuků.**

Všechny tři pilíře musí být stabilní, abyste ze své stoličky nespadli.

Pokud bude váš jídelníček zatížený prázdnými kaloriemi a nekvalitními potravinami, zdraví rozhodně nebudete.

I nutričně hodnotnou stravou se můžete přejídat! Bude-li váš příjem větší než výdej, můžete jíst sebezdravěji, a váha dolů nepůjde.

No a pokud nebudete mít ve správném poměru makronutrienty, bude vám kolísat hladina krevního cukru. To se těžko drží chutě na uzdě, a váha půjde opět nahoru.

A vertical blue rounded rectangle containing 25 horizontal lines for writing.

Pilíř první — kvalitní kalorie

První, důležitý pilíř vašeho zdraví a optimální váhy.

Není zkratka kalorie jako kalorie — jinak řečeno — není jedno, zda energetickou hodnotu jídla získáváme z hranolků, nebo z brokolice.

Žádná náhražka nebo výživový doplněk nenahradí kvalitní jídlo.

Jezte skutečné živiny.

Hodnota vašeho jídla není pouze energetická, ale především nutriční — výživová.

Všichni asi intuitivně chápeme, co jsou to takzvané **prázdné kalorie**. Ve stručnosti můžeme říci, že je to jakékoli jídlo, které má pouze energetickou hodnotu, ale minimální obsah živin.

Které potraviny řadíme mezi „prázdné kalorie“?

Téměř synonymem pro prázdné kalorie jsou takzvané průmyslově vysoce zpracované potraviny — takzvané UPF (ultra-processed foods).

Když to velmi zjednodušíme, tak se jedná o takové jídlo, které nemá s původní potravinou, ze které bylo vyrobeno, nic společného. V extrémním případě ani nebudete schopni identifikovat, z čeho to vyrobeno je :)

Například sladká tyčinka, kde je glukózo-fruktózový sirup, směs olejů, modifikovaný škrob, proteinový izolát a další přísady. Umíte si

pod tím představit jednu konkrétní plodinu? Je to řepka? Olejná palma? Kukuřice?

Typické UPF:

- Kompletní fastfood: spousta kalorií, hodnota žádná.
- Veškeré komerční sladkosti s přidaným cukrem: jedná se o typické UPF – vysoko zpracované potraviny. Sušenky, nekvalitní čokolády, většina cereálií, energetické tyčinky, "zdravé mléčné svačinky", trvanlivé pečivo a podobně.
- Zpracované obiloviny: další UPF (můžeme neformálně nazývat i ultra-prasárna – foods). Z brambůrků, tyčinek a ano, ani z bake-rolls žádné živiny nekoukají.
- Soft-drinks: energetáky, sladké limonády, ochucená piva. Všechno stejný příběh – někdy o něco horší. To když k přidaným cukrům hodíme stimulanty a klasickou sacharózu nahradíme ještě o něco šílenějším glukózo-fruktózovým sirupem.
- Alkohol: kromě toxicity alkoholu samotného je toxická i energetická hodnota každého gramu alkoholu. V jednom gramu je stejné množství energie jako ve dvou gramech bílkovin!

O co tady jde?

Tyto potraviny mají zpravidla vysoký glykemický index a způsobují prudké kolísání krevního cukru. To společně s „marketingově vyladěnou“ chutí spouští tzv. emoční jedení, a přímo vede k přejídání a nárůstu váhy. Tělo ovšem zároveň hladoví po skutečných živinách, které ve vysoko zpracovaných potravinách chybí.

Proto je nanejvýš vhodné tyto potraviny vyřadit ze svého jídelníčku.

Plné kalorie

Opakem prázdných kalorií jsou tedy kalorie kvalitní, a řekněme jim tedy pro jednoduchost „plné“.

Ty nejsou pouhým součtem makronutrientů - tedy tuků, cukrů a bílkovin.

Obsahují spoustu dalších důležitých látek – **vlákninu, vitamíny a minerály**. To vše v takovém poměru, jaký pro nás připravila příroda.

Skutečné jídlo je nutričně bohaté – dodává skutečné živiny. Kromě toho nedochází k rychlému kolísání glykémie – takže **se nevytváří závislost**, touha po další porci a nekontrolované přejídání s následným přibíráním na váze.

Které kalorie jsou plné?

Potraviny, na které nevidíte žádnou reklamu – to jsou ty správné, „plné“ kalorie.

Obyčejně – neobyčejná jídla – sezónní zelenina, ovoce, máslo, jogurt nebo kefír, žitný chléb, kus špeku, kysané zelí, ořechy či kvalitní maso a vejčička.

Strava našich babiček — obilí ze starých odrůd, chléb vykvašený tradičním způsobem.

Základní suroviny, ze kterých si doma uvaříte. Čím méně je budete upravovat, tím lépe.

Ideální „plné kalorie“ jsou v takovém jídle, které je **co nejbližší původní potraviny, ze které pochází.**



Zapamatujte si!

- **Prázdné kalorie** jsou zpravidla průmyslově zpracované potraviny. Obsahují velmi **málo hodnotných živin a mají velkou „energetickou hustotu“**.
- Prázdné kalorie mají **vysoký glykemický index**, způsobují kolísání hladiny krevního cukru a **způsobují přejídání**.
- Časté pocity hladu a marketingově vyladěná chuť **UPF spouštějí tzv. emoční jedení a vznik závislosti**.

Nutričně bohaté, základní potraviny jsou skutečné – „plné“ kalorie. Nezpůsobují ani závislost, ani přejídání.

Pokud byste si rádi k tématu přečetli více, tady je tip na blog na našem webu:

[Kalorie kontra kalorie | Cardiolab](#)

Tím se plynule dostáváme k druhému výživovému pilíři, který je také v článku „naťuknutý“ – a totiž k energetické bilanci.

Druhý pilíř — energetická bilance

Zákon zachování energie prostě platí. Bez energetického deficitu žádná kila neshodíte. To znamená, že příjem energie v jídle musí být o něco nižší než její výdej. **Ale jen přiměřeně.**

Žádné sportování od rána do večera, ani úmorné hladovky!

Klíčem je totiž redukovat váhu dlouhodobě, udržitelně a prakticky výhradně z tukových zásob.

V praxi je to cca 50 g tělesného tuku za den, což je zhruba 2 kg/měsíc.

Pozor na hubnoucí kalkulačky!

Určitě **nevyužívejte komerční nastavení většiny „hubnoucích kalkulaček“**. Ty jsou založeny na **nedostatečných datech** (váha, výška a cílová hmotnost opravdu nestačí) a jsou **příliš radikální**.

Drastické omezení energetického příjmu (často dokonce pod hodnotu takzvaného bazálního metabolismu) je neudržitelné, a vede téměř vždy k jo-jo efektu.

My vám to spočítáme :)

Každý z nás je originál, má jinak složené tělo, je jinak velký, má jinou stavbu těla či jiné energetické nároky (více či méně náročnou práci či sport).

Pro přesný výpočet energetické spotřeby je třeba mít spoustu vstupních dat — od tělesného složení až po detailní analýzu pohybové (sportovní aktivity), aktuální jídelníček, typ zaměstnání a další faktory životního stylu.

Ideální způsob, jak správnou energetickou bilanci nastavit, je využití segmentální analýzy.

Od nás dostanete na míru stanovenou energetickou bilanci, správně vydefinované cíle ohledně optimální váhy a tempo, jakým své cílové váhy ve stanoveném čase dosáhnete.

Zapamatujte si!

- **Zdravý a udržitelný úbytek hmotnosti je „jen“ 1 – 2 kg/měsíc.** Důležitá je dlouhodobost a konzistence.
- Redukce váhy by měla být dlouhodobá, udržitelná a prakticky výhradně z tukových zásob, se zachováním svalové hmoty.
- **On-line kalkulačky jsou nepřesné – pro stanovení energetické bilance je potřeba udělat precizní výpočet** na základě tělesného složení a vašeho životního stylu.
- V Cardiolabu umíme nastavit jak přesnou energetickou bilanci, tak plán redukce váhy i vhodné rozložení živin (makronutrientů).

Třetí pilíř – metabolická flexibilita

Od poměru jednotlivých makronutrientů se zásadně odvíjí klíčová schopnost našeho těla efektivně využívat energetické zdroje – takzvaná **metabolická flexibilita**.

Různý poměr makronutrientů při skladbě jídelníčku má různý dopad na hladinu krevního cukru a schopnost efektivně spalovat tuky.

Jak si tedy správně poskládat tzv. „makra“ na svém talíři?

Jídelníček postavený z velké části na sacharidech blokuje schopnost našeho těla účinně využívat metabolismus tuků.

Jsou-li sacharidy neomezeně dostupné, není důvod, aby naše tělo aktivizovalo tukový metabolismus.

Naproti tomu bude-li vaše **strava založena více na tucích, budete mít stálou hladinu krevního cukru**, omezíte pocity hladu a vaše tělo bude ochotné pro tuky „sahat“ jako po zdroji energie.

Pro optimální spalování tuků je třeba posunout rozložení živin ve svém jídelníčku ve prospěch tuků a bílkovin na úkor sacharidů.

Najděte svůj „sweetspot“

Cílem není soutěžit o co nejnížší množství sacharidů v jídelníčku. Sacharidy nejsou žádné zlo, ani nástroj ďábla, ale je třeba s nimi zacházet smysluplně a správně je fázovat směrem k dennímu režimu, tréninku a pohybové aktivitě.

Základní tipy pro váš sweetspot:

1. Řiďte se doporučeným množstvím sacharidů — tak, jak máte nastavené na míru.
2. Žádný přidaný cukr — tedy pokud zrovna nejste na dlouhém tréninku či závodech :) Přestaňte sladit čaj a pokud možno i kávu, zrušte sušenky, tyčinky a koláčky ke kafičku.
3. Omezte přílohy a vybírejte z komplexních sacharidů s nízkým glykemickým indexem.
4. Sacharidy ubírejte jen z nutričně bohatého jídla. Je potřeba, abyste ve výživě měli dostatek kvalitních tuků, bílkovin a balastních látek (zelenina).
5. Dělejte postupné změny, ale vytrvejte. Nesnažte se všechno překopat naráz, nechte metabolismus, ať se novému režimu postupně přizpůsobí.

Tip: Pro začátek můžete změnit jedno denní jídlo - například snídani. Udělejte si hemenex, vynechte bílé pečivo, rafinovaný cukr a přidejte zeleninu a třeba avokádo. Až si tento zvyk osvojíte, vyzkoušíte několik variant a low-carb snídane se pro vás stane běžnou záležitostí, pokračujte dalším jídlem — obědem či večeří.

Pokud byste si o metabolické flexibilitě dozvědět více, můžete si poslechnout zajímavý podcast, který jsme dělali pro časopis Kondice — najdete ho tady:

Poslechnout si podcast 

Pročetli jste si teoretické základy? Prima, základy máme postavené.

Takže vzhůru do praxe.

Sepsali jsme pro vás praktické desatero, jak uplatňovat správnou výživovou strategii každý den.

Začněte ještě dnes – 10 tipů

1. Začněte správně pracovat s kalorickými tabulkami.

Stáhněte si aplikaci a pročtěte si návod, který najdete ve členské sekci. Tabulky budeme zpočátku využívat jako chytrý deníček, a poté si je společně správně nastavíme. Nevadí, když hned od začátku nebudete v „zelených číslech“. Půjdeme na to postupně tak, abychom jídelníček vyladili k optimu a vy jste dosáhli energetického deficitu a správného rozložení makronutrientů. Voilà – máte svůj optimální jídelníček a svůj sweetspot!

2. Vezměte do hry svůj „sweetspot checklist“.

Každý večer si udělejte chvíli pohody a pěkně si odškrtejte svůj pokrok. Můžete to udělat propiskou, pastelkou a přikreslit si smajlíka nebo hvězdičku – to už necháme na vás.

3. Naučte se všechny potraviny vážit.

Zkraje se opravdu vyplatí důslednost. Do energetické bilance snadno vnesete chybu, tím, že podceníte množství tuku v přípravě jídla nebo špatně odhadnete porci uvařené rýže. Později budete už přesně vědět, že pod míchaná vajíčka si standardně dáváte 12 g másla, protože je to pořád ten stejný kousek :)

4. Udělejte čistku.

Pamatujete si na reality-show „Jste to, co jíte“ s doktorkou Cajthamlovou a výživovým poradcem Petrem Havlíčkem? Oblíbenou vsuvkou byly návštěvy v domácnostech klientů, kdy se odpadkové pytle plnily ultrazpracovanými nesmysly. Určitě to zvládnete i bez asistence

kamer. Proberte spíž i ledničku, a to, co patří mezi typické prázdné kalorie, nemilosrdně vyhodte. Myslete samozřejmě na plýtvání a planetu, a příště už žádné nesmysly nekupujte.

5. Vyrazte na nákup...

...podle našeho nákupního seznamu a zásobte si pořádně ledničku a špajzku. Pokud budete mít pestré spektrum vhodných potravin vždy po ruce, nestane se vám, že poběžíte do večerky pro křupky nebo si namažete rohlík marmeládou.

6. Vynechte zbytečné svačiny

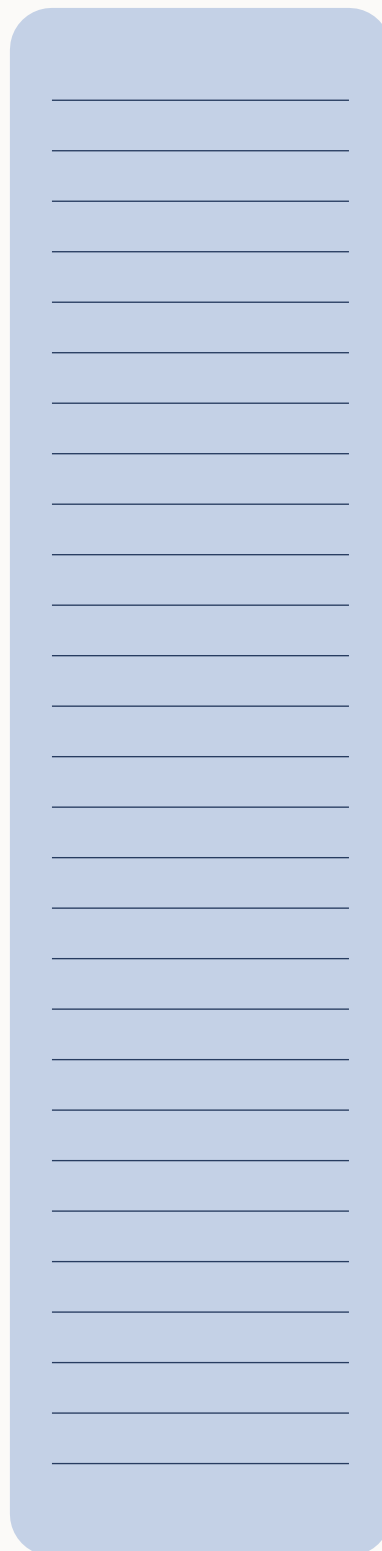
Optimální množství sacharidů drží vaší glykémii a inzulin pod kontrolou, takže jíst 5–6x denně opravdu nemusíte. Pokud nemáte hlad nebo nejste příliš fyzicky aktivní, možná vám budou stačit i dvě denní jídla – nijak to nevádí. Na druhé straně, pokud sportujete a potřebujete třeba odpoledne ještě svačinu, klidně si jí dejte. Ideální jsou například tučné mléčné výrobky či ořechy. Po tréninku je vhodné doplnit trochu sacharidů ke zrychlení regenerace – dejte si třeba ovoce.

7. Na dveře ledničky si přicvakněte sweetspot talíř, ať máte motivaci na očích.

Klidně si do něj dopište i další potraviny, které vám vyhovují a máte je rádi. Tak budete mít stále před sebou poměry jednotlivých potravinových skupin a snadno si sestavíte každodenní menu.

8. Sportujte pro radost.

Všechny dorthy se samozřejmě nedají „vyběhat“ a cesta k optimální hmotnosti leží především na



vašem talíři, ale sport a pohyb by měl patřit k vašemu životu. Je jedno, zda jste ortodoxní hobíci, chcete zkusit uběhnout závod na pět kilometrů, jezdíte pro radost na kolečkových bruslích nebo závodíte v triatlonu. Každý krok a každý způsob se počítá.

Netrestejte se sportem za selhání v jídelníčku (to rozhodně nefunguje), sportujte pro radost ze svého těla.

9. Zkoušejte a buďte kreativní!

Vyzkoušejte nějaký náš osvědčený sweetspot recept nebo si upravte své oblíbené jídlo do metabolicky-flexibilní podoby. Příště zkusíte něco jiného, a postupně si tak vytvoříte vlastní repertoár oblíbených jídel, které budete obměňovat a střídat podle sezóny a dostupných potravin.

10. Paretovo pravidlo: 80/20

Pamatujte si, že 100% dokonalost neexistuje, ale snaha o ní ano. Snažte se o 100% dodržování kvalitního a zdravého jídelníčku, ale výsledek 80 % považujte za ideál. Život není apelplac. Existují oslavy, narozeniny, večírky, posezení s přáteli. Nesnězte prostě celý dort, ale dejte si kousek, užijte si ho a zítra pokračujte v zavedené cestě.



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.