

2

NEŽ ŽAČNETE

Než začnete, je důležité projít si pár bodů, na které bychom neměli při jídle nikdy zapomínat. I když to vypadá jako banalita, nemálo ovlivňují funkci trávení a celý proces, který v těle nastává od zakousnutí se do vydatného sousta až po jeho konec.

Při jídle hrají důležitou roli 3 body:

KLID – nikdo by vás neměl rozčilovat, nutit přemýšlet, odpovídat či reagovat. Největším morem dnešní doby je obvykle telefon, který nás obtěžuje i při obědě. Sáhněte si do svědomí, kdo z vás při obědě neřeší milion věcí s kolegou nebo nevytáhne mobil.

ČAS – na každou porci mějte minimálně 20 minut, na oběd a večeři alespoň 30 minut. Sousto bychom neměli spolknout dřív než po 20 přežvýkáních.

TICHO – bez televize a čtení! Zkuste oblíbenou hudbu, schovejte telefon někam stranou a např. v restauraci se snažte neodpovídat na zprávy nebo upomínky. Ty počkají. Žaludeční vředy si však už brousí zuby! Na rozdíl od nevhodných sms je rozhodně jen tak nevymažete.

VAŠE TĚLO

Vaše tělo je dokonalý mechanismus bez nejmenší chybičky. Tento mechanismus ale potřebuje vaši pomoc na to, aby správně a bez problému fungoval. Máte štěstí, že jste zdraví, máte dvě nohy a dvě ruce, a to, jestli budete mít proporce, které si představujete, můžete ovlivnit jen vy sami. Tělo se vám bohatě odmění, když mu dáte, co potřebuje. Nejvíce se setkávám s lidmi, kteří na první pohled jedí zdravě, ale málo. Další skupinou jsou klienti, kteří si každé sousto vyčítají a jídlo si i přes hlad odpírají. Našla bych spoustu ukázek toho, jak to přesně nemá vypadat. A bohužel za tímto problémem mnohdy stojí přemíra informací, které na nás všichni kolem chrlí.

Základní rovnice

POZOR, čím méně energie přijímáme, tím více ji šetříme. A čím více šetříme, tím více přibíráme. Je to jako začarovaný kruh. Tělo je chytřejší, než se zdá, a jen tak ho neobalamutíme.

To, co vás chci hned na začátek naučit, je:

- nejíst ve spěchu,
- nejíst ve stoje,
- nejíst u televize,
- nejíst ve fast foodu,
- nehltat,
- nevyčítat si,
- jídlo si prostě a jednoduše vychutnávat.

Představte si, že s jídlem polykáme i pocity. Když jíte jídlo a něco vás rozčílí, s rozčilením ho i polykáte a také tak putuje celým organismem. Navíc se při rozčilení produkuje hormon adrenalin, který poté blokuje funkci zažívacího traktu. Žaludek tedy už tak špatně pokousané kusy jídla nestráví, pošle je do střev a tam ať už se děje vůle boží.

Na jídlo se musíte těšit a užívat si ho. I když je to zrovna něco, co na seznam správného stravování nepatří, nikoho nezabije, když si dá jednou za čas svíčkovou. A věřte, že když si ji vychutnáte bez výčitek, kalhoty dopnete a nebudete muset hned vyměňovat celou skříň.

Mnoho lidí si dá svou oblíbenou prasečinku a pak si ji dlouho vyčítá. Už s každým polknutím zažívá pocity viny, a to je špatně. Byl by pak zázrak, kdyby se do těla nevyplavovaly stresové hormony, jako je kortizol a hydrokortizon, a nedošlo tak k blokaci metabolických procesů v těle – neboli ke špatnému a neefektivnímu trávení – a následně se něco i neuložilo. V klidu si tělo jednoduše z potravy vezme to, co má, a doplní tak všechny potřebné zásoby na místa, kde je jich v danou chvíli nedostatek.

3

MĚŘENÍ

Za mou desetiletou praxi ke mně přišlo mnoho klientů se svými cíli. Většinou vše začínalo slovy: „Dobrý den, snažím se hubnout a potřebuji dát ještě 5 kg dolů! Váha se mi vůbec nehýbe.“ Při těchto začátcích se jen usmívám a tasím hned svou oblíbenou otázku: „A měříte se?“

Měření těla je podle mého názoru jeden z nejdůležitějších, ale zároveň nejpodceňovanějších způsobů, jak zjistit stav svého těla. Na začátku mnoho lidí kroutí hlavou (někdy i očima), ale po měsíci, kdy to mají za úkol aspoň zkusit, je to začíná bavit a stávají se na tužce, papíru a metru závislí.

Od teď už se nebudeme vážit!

Ptáte se proč? Tuk téměř nic neváží! Tzn. nehlídáme kila, ale centimetry, což jsou ti nejlepší ukazatelé! Není lepší mít nové, o číslo menší kalhoty, než posun ručičky na váze směrem dolů, který nikdo vlastně nevidí?

Vážíme se maximálně na Tanitě nebo třeba InBody, kde jde o složení těla, ale o tom až za chvíli.

Kde se budete měřit:



PRAVIDLA MĚŘENÍ

Stejně jako jídlo má i měření svá pravidla, aby bylo co nejvíce objektivní a výsledky srovnatelné.

1. *Čas* – měřit bychom se měli ve stejnou dobu, ideálně ráno po návštěvě WC.
2. *Místa* – vždy měříme stejná místa a stejnou končetinu (pokaždé levou nebo pravou ruku/nohu).
3. Není vhodné se měřit po party až do rána nebo po neděli, kdy jsme si dopřáli kačenu se zelím a knedlíky.
4. Stačí se měřit jednou za 14 dní, klidně i po 3 týdnech.
5. Nikdy se neměřte ráno po náročném tréninku, tělo a hlavně svaly jsou větší, oteklé a vyšly by vám centimetry navíc.

Při změně jídelníčku byste sami na sobě měli cítit změny již po 14 dnech, okolí si je pravděpodobně všimne o chvíli později.

Nejdůležitější hodnoty, které bychom měli při naší proměně sledovat, jsou svaly, tuk a voda. Váha je až druhotná. Ptáte se proč?

Kdybychom vedle sebe postavili dvě holky, které budou vážit stejně, a jedna byla sportovkyně a druhá nedělala nic, budou mít kromě vzhledu těla absolutně odlišné hodnoty.

MĚŘENÍ S CÍLEM ZJIŠTĚNÍ SLOŽENÍ TĚLA

Existuje mnoho metod, které vám změří tělo, důležitý je vždy jejich výstup. Na trhu najdete i mnoho vah, které jsou skvělým pomocníkem v domácnosti. Jedná se o váhy, které vypočítají, kolik máte v těle vody, tuku a svalů.

Opomenuli teď profi sportovce, bohatě vám postačí měření na inBody nebo Tanitě.

Jejich výstupem jsou právě výše zmiňované hodnoty:

- *voda,*
- *tuk (tělesný a viscerální),*
- *svaly,*
- *váha kostí,*
- *BMI,*
- *metabolický věk,*
- *bazální metabolismus.*

Profesionálnější přístroj je schopen zaznamenat i dysbalanci na levé či pravé polovině těla (např. milovníci tenisu budou mít větší procento svalů na své dominantní půlce těla apod.).

Význam jednotlivých hodnot

VODA

I když je voda nedílnou součástí těla a bez ní bychom se neobešli, její hodnotu v těle si hlídáme. Zavodněné tělo zatěžuje nejen pohybový aparát, ale i orgány, např. srdce, ledviny aj.

BAZÁLNÍ METABOLISMUS

Určuje denní příjem energie, pod kterou bychom neměli jít. Jedná se o množství kalorií potřebných pro výměnu základních látek. Bazální metabolismus vyjadřuje, kolik energie tělo potřebuje na to, aby bylo samo schopné fungovat (ráno jsme se probudili, sami nadechli apod.). Bohužel vidím často lidi, kteří přijímají pod svůj bazál a dostávají se tak do fáze podjídání se, která většinou vyvolává přibývání na váze.

SVALOVÁ HMOTA

Svalová hmota je ukazatelem poměru svalů v těle. Platí jedno všeobecné pravidlo – svaly na sebe vážou vodu, takže jedinci s vyšším množstvím svalů jsou vždy lehce zavodněni.

KOSTNÍ HMOTA

Hmota kostí s věkem pomalu klesá, ale její hodnotu máme v mírné odchylce všichni obdobnou (muži cca 3,29 a ženy cca 2,4). Proto neplatí oblíbená hláška typu: „Mám silné kosti“.

TUK

Tuk neváží skoro nic, ale ovlivňuje náš život

Málokdo si uvědomuje, že máme tuk viscerální (uložený v oblasti orgánů v dutině břišní) a tělesný. Viscerální tuk nevidíme, ale právě ten zásadně ovlivňuje naše zdraví. V tomto tuku se nejvíce usazují škodliviny, toxiny. Bohužel je to i úrodná půda pro karcinogenní bujení, v důsledku čehož způsobuje řadu onemocnění. Má vliv na infarkt, ucpávání cév, jejich kornatění, ale i jiné závažné nemoci. Viscerální tuk je ovlivněn mnoha faktory, mezi něž počítáme například nedostatek spánku, stres, nepravidelnost ve stravě, hormonální nerovnováha, sladkosti, alkohol, nezdravá jídla a další neřesti. Jeho hlavní nebezpečí vidím v tom, že na první pohled není vidět, a tak lidi víc řeší tělesný tuk, protože ten nám leze z kalhot a triček. Ale na rozdíl od viscerálního na nás nepůsobí tak fatálně.

Podkožní tuk nejvíce ovlivňuje to, jak vypadáme navenek, proto na něj lidé kladou větší důraz. Nezapomeňte, že každý jsme jedinečný a nízké procento tuku neznamená vždy výhru. Ne nadarmo mají ženy s nízkým procentem tuku problém s otěhotněním, menstruací nebo jim je zima. Tuk na sebe váže i sekreci hormonů a bez něj prostě hormony nefungují, jak mají, což má mnohdy za následek i ztrátu menstruace, vypadávání vlasů, lámavost nehtů aj. Bez příjmu tuku dokonce ani nezhubneme!

Při snaze shodit tělesný tuk jde obvykle dolů i tuk viscerální.

Kolik bychom měli mít v těle tuku?

U viscerálního tuku se bavíme o takzvaných levelech 1 – x. Mí klienti jsou chváleni za co nejnižší hodnotu. Existuje základní vzorec: věk děleno 10 (například 30 let: $30 \div 10 = 3$), nejvyšší naměřený level by tedy měl být 3, v ideálním případě i méně. Já osobně obvykle chválím až do hodnoty 4, pak už zvedám prst.

Podkožní tuk je odlišný u mužů a žen (viz tabulka). Pochvalu si zaslouží ty ženy, u nichž podíl tuku dosahuje 21–25 %, u mužů se dobrá hodnota pohybuje okolo 13–17 %. Pokud máte méně, protože třeba sportujete, je to jen lépe. Nezapomínejte ale, že vše má svou hranici.

Doporučené procentuální zastoupení tělesného tuku u mužů a žen v závislosti na věku:

Věk	< 30	30 – 50	> 50
ženy	14 – 21 %	15 – 23 %	16 – 25 %
muži	9 – 15 %	11 – 17 %	12 – 19 %

