Obsah

Předmluva **13**

MET **14**
Hledisko jídla **14**
Kaše ze starověkého pohledu **15**
Letopisy experimentování **15**
Mantra „nejdřív měř“ **16**
Jak používat tuto knihu **16**
Zpětná vazba od čtenářů **19**
Errata **20**
Poděkování **20**

KAPITOLA 1
Fitness a základna lidského kódu: Nastartujte znovu svůj operační systém **21**

Kójové blues **21**
Pohybe, jen málo tě známe 22
Volný pád 22
Zaměřte se na původně navržený vzor **22**
Předinstalovaný software **23**
Doba před večerkami 24
Předkové 25
Pět vteřin před půlnocí 25
Navrženi k nakopání do zadku **25**
Potrhlý antropolog **27**
Lidi, doba kamenná byla ohavná doba **28**
Moderní strava – chabá! **29**
Evoluční disonance: je to SAD 30
Nenabourávejte svůj vlastní software 30
Užitečná šablona **31**
Předsedové znuděných **31**
Úžasný MET **32**
Nucené ukončení – restart **33**

A teď o něčem úplně jiném **33**
Bdělá pozornost 34
Vybavení geeka 34
Vajíčka natvrdo s sebou 35
Frajere, jdi po schodech 35
Obsedantně kompulzivní péče o zdraví 35
Hele, líbím se mu! 36
Dejte si párkrát bench-press 36
Tohle všechno se dohromady sčítá v dobrý výsledek 36

KAPITOLA 2
Fitness nástroje a aplikace **41**
Quantified Self **41**
Záznam sportů a fitness **42**
Osobní měřítka **42**
Vybavení ≠ zdraví **43**
Fitbit **43**
Záznam aktivity 44
Mazané tabulky 45
Zaznamenávání do Fitbit 46
Mobilní verze 47
Online komunita 48
Fitbit API 48
Endomondo **49**
Export dat z aplikace Endomondo 51
Kolikrát kolem světa? 52
Fitocracy **53**
Garmin Connect **55**
NutritionData **57**
FitDay **60**
The USDA National Nutrient Database **62**
Intelektuálnější vyhledávání **64**
PubMed 64
Google Scholar 65
Připojená zařízení **65**

KAPITOLA 3
Základy potravní chemie: Bílkoviny, tuky a sacharidy **69**
Posilněte se **70**
Poměry makroživin **70**
Starý manévr 30-50-20 71
Doporučené denní dávky (DDD) 74
Sacharidy **75**
Cukrový hukot 77
Glukóza je palivo pro energii, ale ne v tunách 77
Analýza vašich sacharidů 78
Polysacharidy neboli škroby 80
Bílkoviny **80**
Bílkoviny dělají důležitou práci 81
Esenciální aminokyseliny 83
Konzumace proteinů 83
Tuky **87**
SAFA versus PUFA 89
Konzumace tuků 90
Poměr omega-6 a omega-3 tuků 94
Zdravotní trik: Test na omega-3 97
Ketony **97**

KAPITOLA 4
Mikroživiny: vitaminy, minerály a fytochemikálie **101**
Živina, která zahřměla **101**
Jablka vs. sušenky **102**
Stačí lusknout a budete zase nabití **102**
Co je před námi? **103**
Co jsou mikroživiny? **103**
Zjistěte své denní potřeby mikroživin **104**
Zamiřte na farmy a trhy **106**
Vaření mění obsah mikroživin **109**
Láskyplná vzpomínka na zdravotnici ze základní školy **110**
Vitaminy **110**
Vitaminy rozpustné v tucích 111
Vitaminy rozpustné ve vodě 120

Minerály **125**
Makrominerály 126
Stopové prvky 129
Online informace o mikroživinách: webové nástroje **132**
NutritionData 132
FitDay o jídle z prodejních automatů 133
USDA National Nutrient Database 136
Linus Pauling Institute Micronutrient Information Center 137
Interaktivní kalkulačka USDA 137
National Institutes of Health, seznam dat o potravinových doplňcích 138

KAPITOLA 5
Triky s jídlem: Jak najít a vybrat si jídlo **141**
Jezte lokálně: Supermarkety si nechte na to ostatní **142**
Lokální výběr jídel 143
Farmářské trhy 144
Komunitní zahrady 145
Vybírání jídla v oddělení potravin: Proplouvání mělčinami moderních supermarketů **145**
Ovládněte uspořádání 146
Jde o umístění, hlupáku 147
Vybírání jídla v digitálním prostoru s pomocí aplikací **149**
Jak najít dobré jídlo na cestách **150**
Zhroucení kódu: Výběr jídla v těžkých časech **151**

KAPITOLA 6
Načasování jídla: Kdy jíst, kdy se postit **153**
Přerušovaný půst **155**
Obměny: 19/5 a „Jíst Stop Jíst“ **157**
Základy přerušovaného půstu: Začínáme **159**
Jídlo v blocích či oknech **162**
Nebuďte hladoví upíři **162**
Aplikace k půstu **163**

KAPITOLA 7
Jiný svět neboli pod širým nebem **165**
Slunce je náš přítel **166**
Venkovní cvičení **168**
Chůze 168

Sprint 171
Směs běhu/kola/sprintu 177
Cvičení s vlastní vahou těla 178
Kliky 179
Kliky s nohama nahoře 179
Shyby 180
Planky 181
Skoky s rozběhem 182
Treking a horská turistika 183
Venkovní varianty kruhového tréninku 190
Sjezdové lyžování / Snowboarding 194
Triky pro fitness na letišti 199
Vymyslete si vlastní cvičení na letišti 200
Nebuďte terminálové zombie 200

KAPITOLA 8
Ahoj, posilovno! Najděte si cestu do fitness zařízení 203
A co teď? 203
Posilování je dobrá volba 204
Předsudky o posilování: Překonejte je 206
Pár slíbených termínů ze sportu a fyziologie 208
Vzorce na výpočet CVE 209
Top 40 HIT: Vysoce intenzivní trénink 210
Pojmy z rezistenčního tréninku 211
Opakování a série 211
Tréninkové jednotky a objem 212
Repetiční maximum 212
Procenta RM 212
Co máte v plánu? Počet sérií a opakování 213
Metoda jedné série 214
Předvyčerpání 214
GAIN a WOD 215
Metody s malým počtem opakování 215
Split tréninky a dvojsérie 216
Velký start – čas na zahřátí 217
Bench-press 218
Military-press 219
Mrtvý tah 220
Leg-press 220

Dřep s činkou na zádech **221**
Jednoruční činky **223**
Bicepsové a tricepsové zdvihy **223**
Natahování nohou a přitahování horní kladky **224**
Zdroje instrukčních videí **226**
Použít, či nepoužít aplikaci k zaznamenání sérií? **227**
Men's Health Workouts 227
Sledování na Bodybuilder.com 230
CrossFit 230

KAPITOLA 9
Randomizace fitness a význam odpočinku a nabrání sil **233**
Šokujte opici **233**
Rozjeďte to po ránu **234**
Já jen spím **234**
Odpočinutí programátoři **235**
Randomizujte to **235**
The WOD Shop 236
GAIN Fitness 239
Kombinování sportovních zařízení 241
Odpočinek a ladění formy **244**
Uberte plyn, strategicky 245
Škola hojení ran 245
RestWise 246
Všemocný spánek **248**
Základní fakta o spánku 249
Fáze spánku: NREM a REM 249
„Primitivnější" sledování spánku 251
Analyzujte svůj spánek pomocí Zeo Sleep Manageru 251
Další možnosti webového sledování 256
Nástroje k meditaci **257**
Vonnegut by tomu rozuměl 258

KAPITOLA 10
Zachování kódu: Lidský pohon a doplňky **261**
Palivo pro fitness **262**
Udržujte si rozumný příjem bílkovin **263**
Kolik bílkovin je dost? 263
Nástroje 264

Ujistěte se, že máte plnou nádrž **264**
Bazální metabolický výdej a výpočet aktivity 265
Jídlo před cvičením 266
Ne všechny bílkoviny se tvoří stejně 267
Sacharidy a bílkoviny: směsice obojího 268
Voda a hydratace **270**
Pravidla 270
Hydrataci ovlivňuje také chlad a nadmořská výška 272
Doplňování mikroživin **273**
Hladiny DDD mohou být nedostatečné 274

KAPITOLA 11
Lifestylové triky pro fitness **277**
Hormeze **278**
Tepelný stres z horka a zimy 280
Cvičební stres 285
Kalorické omezení a půst 286
Různé hormetické aktivity 286
Sportovní masáže **287**
Závěr **288**

PŘÍLOHA A
Poznámky **291**
1. kapitola **291**
2. kapitola **292**
3. kapitola **292**
4. kapitola **293**
5. kapitola **295**
6. kapitola **296**
7. kapitola **296**
8. kapitola **297**
9. kapitola **297**
10. kapitola **297**
11. kapitola **299**

O autorovi **301**
Rejstřík **303**