

# Spalte tuky správným jídlem!

2009. Vydání první. Překlad: Monika Mezířková z *Die neue Diät* by Dr. **Ulrich Strunz** 2008

## OBSAH

### Předmluva 4

### Štíhlý člověk žije déle 7

### Místo činu: Tuková buňka 17

Znalosti o tukové vrstvě 18

Nesprávné návody 23

Utáhněte kohoutek 31

Štíhlé tělo potřebuje bílkoviny 40

Celozrnné potraviny? Ne pro diabetiky 49

Obsah sacharidů v různých potravinách v g 53

A co teď s tukem? 55

### Enzymová revoluce v praxi 61

1. stupeň – uzavřete kohoutek 62

2. stupeň – žijte s geny 63

3. stupeň – začněte s luxusním životem 64

Luxusní sacharidy 64

Luxusní sacharidy 65

Luxusní sacharidy 66

Recepty pro 1. stupeň 67

Recepty pro 2. a 3. stupeň 71

### Místo činu: Hlava 87

Síla myšlenek 88

Hlava a rozhodování o jídle 90

Proč způsobuje stres obezitu 96

### Místo činu: Svaly 103

Nádrž je prázdná jako při maratonu 104

Spalování tuků se dá změřit 110

Hluboký pohled do svalů 115

Na tuky s vytrvalostí 121

Kterým pohybem spálíte nejvíce kalorií? 126

Svalová hmota pomáhá 130

Svaly – vaše životní pojištění 136

Připavit se ke startu, pozor, teď! 148

Cviky pro začátečníky 150

Cviky pro pokročilé 154

Nezapomeňte na protahování 158

Být ve formě pro zábavu – a mít více svalů? 160

### Místo činu: Krev 163

Jak rychle účinkuje hořčička na vaše buňky 168

Shrnutí 178

Slovo na závěr 178

O autorovi 178

Rejstřík 179

## Předmluva

Kde a jak se stane člověk štíhlým? Řeknu vám to – v tukové buňce.

Zde a nikde jinde. Ale cesta sem, tedy cesta k cíli, vede přes svaly, přes krev a přes hlavu. A proč enzymy? To jsou malí pracovníci ve vašem metabolismu, kteří se starají o to, abyste spalovali tuky anebo cukry. Pokud trpíte nadváhou, máte mnoho enzymů, které bohužel nesprávně spalují cukry, a jenom málo enzymů, které se pouští do vašich tukových polštářků. A ještě méně enzymů, které vás udržují mladými. Vůbec se vám nedaří zhubnout. Je to neúprosný biochemický zákon. Chcete to změnit. A také se vám to podaří – s touto knihou, tedy s enzymovou revolucí. Ta vám úplně změní metabolismus, který pro vás pak bude pracovat a dít. Tato metoda se jmenuje metabolic power, česky – síla metabolismu.

## Enzymová revoluce

Slovo revoluce pochází z latinského slova revolvere a neznamena nic jiného než „obrátit“. Vy tedy změníte biochemii svého těla. Místo spalování cukrů budete spalovat tuky. Abych jmenoval dva z enzymů, najednou budete mít jen malé aktivní lipázy, které odbourávají tuky, a jen čilé aktivní sirtuiny, které chrání před stárnutím. Je k tomu potřeba něco udělat:

## 1. Vychování enzymů

Přepněte svůj přepínač metabolismu tím, že vychováte své mitochondrie, tedy malé buněčné elektrárny na výrobu energie ve svazech k tomu, aby si energii braly raději z tuků než z cukrů – konečně tím zaktivujete spící pracovníky metabolismu jménem enzymy. I během noci.

A jak toho docílit? Tak, že všechno to, co brzdí enzymy spalující tuky, jíst nebudete. Sem patří rychle rozpustné sacharidy (nachází se v chlebu, v těstovinách, ve sladkém atd.). Ty zastavují lipolýzu, tj. odbourávání tuků. Dobrou zprávou ale je, že to můžete dělat i na pohovce před televizorem. Můžete zhubnout bez toho, že byste pohnuli byť jen jedním svalem. Mám to odzkoušené.

V krátké době jsem se nafoukl na 75 kilo. A i přesto, že jsem měl berle, jsem se vrátil k svým 64 kilům. Více se o tom dočtete v kapitole „Místo činu: tuková buňka“ od strany 18.

## 2. Udržování enzymů v dobré náladě

Lépe se pracuje tomu, kdo je veselý a uvolněný. Nuže, to platí i pro vaše enzymy. Zapojte svou hlavu při cestě od obezity ke štíhlosti. Přes ni půjde všechno jednodušeji. A proč, to se dočtete od strany 88. Věřte mi, protože dnes už mohu skutečně vyprávět z vlastní sbírky zkušeností.

Čtete víc v kapitole „Místo činu: hlava“ od strany 88.

## 3. Rozmnožování enzymů

Když chcete víc, tzn. když chcete zhubnout rychleji a ještě k tomu na delší dobu a pak byste si chtěli znovu užívat, musíte se postarat o trochu vytrvalostního pohybu. Tím totiž urychlíte spalování tuků, protože vaše svaly spálí víc kalorií. A ne jako doposud kalorie z müsli, těstovin, cukru, ale konečně ze skladiště „třaslavé“ energie v bocích, tedy

z tuků. Zároveň vytvoříte víc mitochondrií, takže víc buněčných elektráren na výrobu energie ve svazech, které spalují tuky ještě rychleji. Budete-li chtít ještě pořád víc, tedy ještě víc a rychleji zhubnout, pak dělejte něco mimořádného, např. svalový trénink pro větší a aktivnější svaly. Větší svaly způsobují, že na spalování tuků pracuje víc mitochondrií, tj. víc buněčných elektráren. Více k tomu se dočtete v kapitole „Místo činu: svaly“ od strany 104.

## 4. Podporování enzymů

Chtěli byste, aby bylo hubnutí úplně jednoduché? Přáli byste si plout životem s větší energií?

A rádi byste se přitom dobře cítili? Zjistěte si u svého lékaře, které vitální látky ve vaší krvi schází.

Jsou to látky, které pohání energetický metabolismus k dosažení štíhlosti. Chybí-li nějaká z těchto látek, doplňte ji a žijte snadněji. Dodáte tím svému tělu látky, které podporují enzymy při spalovací činnosti.

Můžete udělat následující:

- rozmnožit buněčné elektrárny pomocí hořčíku,
- spustit činnost štítné žlázy pomocí jodu, selenu a bílkovin,
- stimulovat oba rozhodující hormony podporující štíhlost pomocí bílkovin a zinku – více se dočtete v kapitole „Místo činu: krev“ od strany 164.

Jak tedy správně své enzymy vychovat se dočtete v této knize. A najdete v ní také to, jak se pomocí enzymů stanete nejenom štíhlými, ale i mladými.

Přeji vám při tom mnoho zábavy!

*Se srdečným pozdravem*

**T**ato kniha – a to vám slibuji – je definitivním řešením. Řešením vašeho problému s nadváhou.

Jde o vědecky podloženou, kompletní, praktickou, odzkoušenou a vždy – tudíž i pro vás – účinnou metodu, jak spálit tuky a jak se jich skutečně napořád zbavit, tedy nejenom na pár týdnů. A po tom všem předpokládám, že jako čtenáři diety forever-young celkem jednoznačně očekáváte – zůstanete i mladými.

## **Být mladý znamená minus 400 kcal**

Mladý? Co vás udržuje mladými? Jsou to samozřejmě enzymy. O ně přece v této knize jde.

Tyto enzymy se jmenují sirtuiny, které jsou momentálně žhavým tématem v oblasti výzkumu.

Jsou takzvanou studní mladosti. Dr. Florian Holsboer z Institutu Maxe Placka v Mnichově řekl:

„Tyto látky mohou vyrovnat negativní věkové efekty a tak způsobit omlazení buněk. Vznikají ve velkém množství, když je naše strava chudá na kalorie. Sirtuiny zpomalují úmrtí buněk a nepřímo působí proti zánětům.“ Přibližně sedm druhů těchto enzymů dře v našem těle pro mládí. Japonci na ostrově Okinawa se dožijí tak vysokého věku proto, jelikož mají mnoho aktivních sirtuinů. A proč toho mají k dispozici o tolik víc ze studně mladosti? Protože víc jedí.

Každý den se najedí s radostí a do sytosti, přitom ale přijmou o 20 % méně kalorií. Jedí totiž čerstvou zeleninu, mořské řasy, ryby. A tečka. Protože v tom to celé spočívá. Nejedí prakticky žádné sacharidy a dělají přestávky mezi jídly. Sirtuiny se totiž dají do práce až po pár hodinách bez jídla v břiše.

20 % představuje jednoduchý cíl pro delší a zdravější život. V počtu kalorií vyjádřeno číslem 400. O jeden kus dortu méně, o 80 g nugátové čokolády méně, o jeden Fisch-Mac méně, anebo se o půl hodiny déle věnovat joggingu. Těchto 400 kcal ušetříte s touto knihou celkem přirozeně, jednoduše a úplně mimochodem. A každý den se budete cítit mladšími. Mrkněte se hned na tabulku na straně 10 a 11.

## **Zapomeňte na lhostejnost vůči nadváze**

K čemu tato kniha? Což se takhle raději opřít a nechat si pouze zdát o váze, díky které bychom se cítili dobře? Proč raději sebevědomě s úsměvem nepropagovat lhostejnost, co se kil navrch týče? Proč raději vzdělaně v oblasti kultury nepoukazovat na tělesný ideál arabských šejků a jejich žen? Možná má ten, kdo to dělá, přece jenom pravdu...

Ne, nikdo, kdo tuky obhazuje, nemá pravdu. Poslední, definitivní důkaz najdete ve dvou aktuálních vědeckých studiích. Studie, které se konečně opírají o tak veliký počet zúčastněných, že nemohou být zpochybňovány. Jedna americká studie vycházející z 500 000 a jedna jordánská z 1,2 milionu lidí. Takže jde zároveň o kulturně a co se životního stylu týče úplně odlišné národy. Obě studie však dospěly ke stejnému výsledku: **Štíhlý člověk žije déle.**

Že pár kil přece nevádí? Ale ano, protože dokonce i půl kila navíc může váš život zkrátit.

Je to už jednoznačně dokázané. Ale aby nedošlo k nedorozumění, potvrdilo se nepopíratelně už i dřív a také v těchto studiích, že „příliš hubený člověk“ stejně jako „příliš tlustý člověk“ může mít drasticky zkrácenou svou životní etapu. Příliš hubený je člověk, když je jeho BMI (viz rámeček dole) pod 20, příliš tlustý zase tehdy, když je jeho BMI nad 25. Podle studií zvyšuje již mírná nadváha riziko předčasné smrti o 20 až 40 %.

Zjištění „Štíhlý člověk žije déle“ se vztahuje na BMI mezi 20 až 24.

\_ Body Mass Index (BMI), tj. index tělesné hmotnosti, se vypočítává tak, že se tělesná váha v kilogramech vydělí druhou mocninou tělesné výšky v metrech. Hodnota pod 19 znamená podváhu. Hodnota od 20 do 24 znamená normální váhu. Nad 24 začíná nadváha. Hodnota BMI je sporná, protože nezohledňuje procentuální podíl svalů a tuků. Váha s analýzou tělesného tuku poskytuje přesnější údaje. Více o tom se dočtete na straně 20.

\_ Poměr pasu a boků (Whist to Hip Ratio; W HR index) měří vaše životní riziko.

WHR = obvod pasu : obvod boků. Ženské problémové oblasti, jako jsou silná stehna a velký zadek, nejsou nebezpečné. Ale velké břicho je naopak velkým rizikem pro srdce a krevní oběh. Tukové buňky v břišní oblasti přibírají aktivněji cukry a tuky a rychleji metabolizují uložené tuky. Čím je břicho větší, tím vyšší je množství mastných kyselin, které se dostávají do jater a zatěžují inzulínový metabolismus. V krvi stoupá hladina triacylglycerolu a „hodný“ HDL cholesterol klesá, což zvyšuje riziko srdečního infarktu a mozkové mrtvice.

\_ Změřte si ve stoji svůj obvod pasu mezi žeberním obloukem a hřebenem pánevní kosti. Obvod boků změřte ve výši bočních kostních výčnělků na stehnech. Hodnoty dosadte do výše uvedeného vzorce. Ženy by měly vyhlásit boj svým tukovým buňkám, když je jejich hodnota WHR indexu vyšší než 0,85. Pro muže platí totéž, pokud je jejich hodnota WHR indexu nad 1,0.

### **Vzorce pro dobrou postavu**

## **Nasbírejte denně minus 400 kalorií**

Následující aktivity se značně projeví na hodnotě energie, snižují totiž váš kalorický index o 200 bodů a lákají tím

enzymy, které zabraňují stárnutí. Je tak jednoduché spálit 200 kalorií ve svalech a 200 úplně nepotřebných kalorií nechat na talíři.

### **200 minusových kalorií nasbíráte, když budete...**

\_ ...15 minut dělat jogging \_ ...15 minut hrát squash \_ ...20 minut skákat přes švihadlo \_ ...25 minut chodit po schodech \_ ...25 minut plavat \_ ...25 minut jezdit na kole pohodlným tempem \_ ...25 minut hrát tenis \_ ...25 minut veslovat \_ ...30 minut jezdit na kolečkových bruslích \_ ...35 minut kosit trávník \_ ...35 minut míchat těsto \_ ...1 hodinu umývat okna \_ ...1 hodinu se procházet **Těchto 200 kalorií zůstane jednoduše ležet na talíři, když:**

\_ K snídani si dáte 2 plátky vícezrnného chleba (90 g; 200 kcal) místo 2 croissantů (400 kcal).

\_ Anebo 150 g nízkotučného tvarohu se 100 g čerstvých jahod (202 kcal) místo 3 polévkových lžic čokoládového müsli s kelímkem ovocného jogurtu a " banánu (404 kcal).

\_ Anebo 1 celozrnnou housku s 1 polévkovou lžící tučného tvarohu (20kcal) a 10 g medu (30 kcal) místo housky natřené nutellou (3 vrchovaté čajové lžičky; 175 kcal) a máslem (2 čajové lžičky; 75 kcal).

\_ Na oběd si ke krutím řízkům vyberete místo 4 bramborových kroket (200 kcal) a smetanové omáčky (2 polévkové lžice; 100 kcal) 1 velkou porci dušené zeleniny (300 g; 100 kcal).

\_ Rádi byste si dopřáli luxusní sacharidovou přílohu? 1 brambor pečený v troubě (108 kcal) vám ušetří 200 kalorií v porovnání se 150gramovou porcí hranolek (330 kcal).

\_ Odpoledne nahradte horkou čokoládu se šlehačkou (200 ml plus 2 polévkové lžice šlehačky; 304 kcal) 1 sklenicí podmáslí (250 g; 88 kcal).

## **Jak jednoduše si můžete prodloužit život**

\_ Ten, kdo k odpolední kávě potřebuje něco sladkého, by si raději měl dát "opékaného jablka s ořechovou náplní (85 kcal) a povinné 3 čokoládové oplatky (300 kcal) nechat ve skřínce.

\_ Jako zákusek si dejte místo tiramisu (1 porce; 365 kcal) raději sladký ovocný dezert (1 porce; 165kcal).

\_ 1 celozrnná houska, která je natřená 30 g hovězího tatarského bifteku (39 kcal), obsahuje o 200 kcal méně než 1 houska, která je namazaná 1 čajovou lžičkou másla (75 kcal) a obložená 4 plátky salámu (120 kcal) a 1 kouskem taveného sýra (64 kcal).

\_ Máte chuť na pizzu? Zapomeňte pak na svůj recept na klasickou salámovou pizzu (250 g; 585 kcal) a celozrnné kynuté těsto pestře obložte různým druhem zeleniny dle sezóny a nálady (250 g; 398 kcal).

\_ 1 housku se sekanou (1 houska plus 100 g sekané) můžete vyčíslit jako 425 kcal, 1 režnou celozrnnou housku s velkým množstvím salátu a drůbežího masa jako 200 kcal.

\_ 5 rybích prstů s 250 g bramborového salátu znamená 543 kcal bohatých na sacharidy.

1 grilovaná fileta z lososa s 250 g zeleninové směsi Ratatouille má oproti tomu 350 kcal bohatých na bílkoviny.

\_ 30 bramborových čipsů (300 kcal) nahradte 1 hrstí burských oříšků (96 kcal).

\_ Večer před televizorem pijte místo koly (0,33 l; 200 kcal) anebo piva (0,5 l; 200 kcal) nekalorickou (minerální) vodu či bylinkový čaj.

\_ 0,4 l koly (240 kcal) nahradte jablečným stříkem (48 kcal).

## **Extra bonusových minus 200 kcal**

Vypijete-li denně 2 litry vody, můžete si připočítat minus 200 kalorií. Vědci berlínské Charité zjistili, že každá vypitá sklenice vody spouští metabolismus a sama nedodává žádnou energii. Podle vědců tak dělá každá sklenice minus 20 kcal.

## **Pozor na břišní tuk!**

Viscerálním tukem nazývají lékaři tukové buňky, které se nachází pod břišním svalstvem v oblasti břicha. Já tomu říkám „tukový polštář v bocích“. V porovnání s tukovou tkání, která je přímo pod pokožkou, vysílají viscerální tukové buňky víc volných mastných kyselin do krve a podporují tím vznik inzulínové rezistence, která způsobuje obezitu a cukrovku (více k tomu na straně 21). Kromě onemocnění diabetes mellitus (cukrovka) zapříčiňuje viscerální tuk také vysoký krevní tlak a poruchy metabolismu tuků. Říká se tomu metabolický syndrom anebo syndrom X. Vysokou aktivitu metabolismu viscerálního tuku, která způsobuje onemocnění, poznáte, když se tuk odsaje. Pokud se odstraní jenom tukové buňky pod pokožkou, hodnoty metabolismu způsobujícího onemocnění se sotva zlepší. Prokazatelné zlepšení pocítíte tehdy, když i viscerální tuk projde hadičkou plastického chirurga. Ale jde to i bez operace. Lidé s nadváhou, kteří shodí už jenom 5 až 10 % své váhy, mohou svou zásobárnu tuků a tím i své zdravotní riziko výrazně zmenšit. Velmi důležitý je však pohyb, jak je vidět na japonských zápasnících sumó. Dokud stojí v ringu, zůstává jejich viscerální skladiště tuků i přes jinak velmi vysokou váhu relativně nízké. Po posledním zápasu ale v krátké době naroste, což zapříčiňuje jejich onemocnění a brzkou smrt.

## Tuk má vedlejší účinky

Existuje mnoho důvodů, proč brát fyziologický zákon „Štíhlý člověk žije déle“ skutečně vážně.

Tuk, i jenom trochu víc tuku, než je žádoucí, má obrovské množství dalších nešťastně nebezpečných vedlejších účinků.

### 1. Tuk způsobuje hloupost.

Když po jídle stoupne hladina inzulínu v krvi, stane se tak i v mozku, což nám pomáhá při myšlení, především při pamatování si. U lidí s nadváhou tomu tak ale není. Inzulín sice v krvi stoupá, nedostává se ale do mozku. Prof. Kern z Univerzitní kliniky v Lübecku řekl: „Čím je člověk obéznější, tím menší je podíl inzulínu v mozkové tekutině, a tím se očividně zhoršuje i jeho schopnost myslet.“

### 2. Tuk způsobuje trápení.

Obézní lidé jsou výrazně citlivější na bolest. To, co bylo již často a stále znovu studováno a dáváno na vědomí, se před nedávnem zjistilo i v případě pacientů trpících migrénou jako děsivá skutečnost a to, že lidé s nadváhou mají častější a prudší záchvaty migrény, tvrdí německá společnost zabývající se migrénami a bolestmi hlavy.

### 3. Tuk způsobuje diabetes (cukrovku).

Zvyšuje riziko onemocnění až 20násobně a tím zapříčiňuje slepotu a vytváří kandidáty na vozíčkáře.

Také poškozují ledviny, a to definitivně, takže může dojít až na dialýzu. Diabetes také zvyšuje riziko onemocnění na Alzheimerovu nemoc 2,5násobně.

### 4. Kvůli tuku se lidé ocitají na jednotce intenzivní péče

se srdečním infarktem anebo mozkovou mrtvicí. Riziko smrti na srdeční infarkt stoupá s přebytečnými gramy o 43 %.

### 5. Tuk způsobuje zapomnětlivost.

Riziko, že se někdy v případě mírné nadváhy vyvine demence, stoupá o 35 %, při velmi velké nadváze o 70 %.

### 6. Tuk způsobuje nemocné klouby.

Naše klouby a obratle nejsou stvořeny pro velké množství tuku. Vržou vám hrozně kolena?

Zažili jste již bolesti způsobené ischiem?! Nadváha zdvojnásobuje i riziko vzniku artrózy.

### 7. Tuk způsobuje rakovinu...

...a tento seznam by se teď dal ještě donekonečna prodlužovat za účelem ukrátit vás o čas hororovými vizemi. To ale samozřejmě nechci. Dělalí to každý den titulky v novinách, často až nechutným způsobem.

Vy si zkrátka nenecháte nasypat písek lhostejnosti vůči nadváze do očí. Písek, který má za následek zanícení očí a způsobuje otřesné bolesti, když je už příliš pozdě. Máte pravdu - nastal čas. Tuk patří pryč, jednou provždy. Když přečtete tuto knihu, pak budete vědět:

\_\_ že to jde \_\_ jak to jde A budete také chápat, že tento návod je prvním, který vás pak i napořád od tuku osvobodí.

Ne jako běžné diety na pár týdnů či měsíců.

Také obézní lidé mohou být i přes prudké bolestivé migrény šťastní. Mohou myslet pozitivně.

Pokud patříte k těmto radostným lidem, pak si nechte na následujících stranách vysvětlit trochu medicíny s pozitivním přístupem (do nynějška to byla medicína s přístupem negativním).

Nechte si vyprávět, co na vás čeká, když se tuků zbavíte a když budete štíhlí.

Nebudete žít jenom déle, ale budete žít jinak, a to šťastněji, snadněji, svižněji, víc optimističtěji, zřetelně úspěšněji, suverénněji... Přeložím to jako **navždy mladí**.

## Co znamená být navždy mladý (forever young)?

Nuže, jistě víte, že být navždy mladý je snem celého lidstva již od počátku jeho existence.

A cesta k tomuto snu vede přes tajuplné slovo „štíhlý“. A také přes slovo „fit“. Cílem není totiž být jenom štíhlý. Podívejte se na všechny modelky, které hladoví, aby byly hubené. Nejsou ale vůbec fit, a vystavují se dokonce nebezpečí onemocnění. Ne, ke slovu štíhlý patří dodatečně vždy i slovo „fit“.

## Normál jako nejvyšší jakostní příčka v medicíně

Dobrou zprávou je, že absolvováním cesty ke štíhlosti, tj. ke spalování tuků, kterou se tady učíte, budete automaticky i fit. Dobrá kondice k tomu totiž patří. Tento nový životní styl, který vám umožní stát se navždy mladými, je možné opsat i jinak a precizněji slovy „úplné zdraví“, anebo kompletní či celistvé zdraví. Budete zkrátka normální.

Normál je totiž nejvyšší jakostní příčkou, kterou v medicíně znám. Existují normální lidé?

Také to nevím. Já normální každopádně nejsem, říká moje žena. Víم ale, kdo ještě dnes žije tak, jak žili naši předkové, tedy kdo jí geneticky správně, kdo se chová úplně přirozeně - je to šimpanz,

naš geneticky nejbližší druhový příbuzný. Má stejný metabolismus jako my. Od něj bychom se mohli ještě dnes učit, například to, co je normální a co normálně jedí.

Představte si prosím nějakého šimpanze tam nahoře v koruně stromu. Má tam křeslo a před ním televizor? Anebo se právě veselý a plný sil pružně houpe z větve na větev? Tu a tam sáhne po čerstvém zeleném rostlinném výhonku, po mangu a s chutí se do něj zakousne.

Netrpí pak nadýmáním a nemusí si po jídle nejdřív odpočinout, nemusí si zdřímnout, ale nadále se houpe, stejně pružně a plný sil... Podívejte se, šimpanz žije. Žije! Jsem si úplně jist, že se u šimpanze vyskytuje deprese, anebo také rakovina, srdeční infarkt, mozková mrtvice, cukrovka, Alzheimerova nemoc, šedý zákal či degenerace makuly, atd., atd. Ale velmi zřídka.

## Opotřebování nemá s přírodou nic společného

Opotřebování neexistuje. Jen se rozhlédněte. Všimněte si, jak všichni ostatní živí tvorové na tomto světě normálně žijí, kromě nás vzdělaných lidí. Jenom tady se dá skutečně něco naučit.

Zestárnout je totiž výmysl lidí. Ten údajně nezvratný úpadek těla a duše po třicítce, někteří říkají po dvacítce, anebo dokonce po šestnácti letech, je čistě lidský výmysl. Je umělý, nemá s přírodou nic společného. U zvířat není. Ještě jste si toho nevšimli?

Když se zbavíte své nadváhy, což půjde celkem jednoduše, bude život snadnější. Budete dělat úplně automaticky mnoho věcí mnohem správněji bez toho, že byste se namáhali. Budete vždy šťastnější a veselejší, a právě proto půjdete stále dál touto cestou.

## Být navždy mladý není žádný sen

Být navždy mladý je už dlouho realitou, ale u jiných. U všech těch, kteří žijí

přirozeně a geneticky správně. Anebo si myslíte, že prastarý šimpanz neručkuje stejně pružně a neskáče po stromech jako šimpanz mladý? Totéž platí i pro staré lidi. Vědci z Hamiltonu v Ohiu právě do kázali, že pro starší lidi představuje silový trénink pořádnou studnu mladosti. Kdo jako senior pravidelně udělá pár cviků, nezabrdí jenom proces stárnutí svalů, ale dokonce ho i obrátí a svaly omladí. 70letí lidé v této studii získali v průběhu půl roku díky tomu, že dvakrát týdně trochu cvičili, o 50 % víc sil a omlazenou svalovou tkáň. Být navždy mladý je reálné.

Ojakživa nás příroda chtěla mít navždy mladé, tedy s mladistvým tělem a duší až do vysokého věku, dokud nebude náš geneticky naprogramovaný životní úsek u konce. Tak to bylo původně myšleno. Dokud jsme my lidé nezačali myslet, dokud jsme se neposadili a nezačali jsme jíst geneticky maximálně nesprávně doslova odpad.

Ale teď se podívejme krátce na první místo dění, na místo činu: tuková buňka.

Ženy jsou díky pohlavním hormonům docela dobře obrněné vůči srdečnímu infarktu.

Tak dlouho, dokud se nedostanou do období přechodu. Pak se tato přirozená ochrana ztrácí. Moudré ženy si samozřejmě ihned vytvoří nový ochranný štít. Jak to funguje, ukázala Harvardská studie s 90 000 ženami. Ta dospěla k závěru, že štíhlé ženy, které týdně sportují víc než 3,5 hodiny, mají jen nepatrně malé riziko srdečního onemocnění.

Jenom 65 ze 100 000 to postihlo. Z žen, které měly normální váhu, ale nesportovaly, onemocnělo 140. Jinak řečeno to znamená, že i štíhlé ženy mohou své riziko infarktu ještě o celých 53 % snížit, a to jednoduše pohybem.

**Ženský ochranný štít před srdečním infarktem**

**V**e vašem těle trůní tukové buňky, a to doslova. Mají za úkol, jako každá buňka v těle, ukládat tuky a v případě potřeby je znovu odevzdat. Neodevzdávají je ale rády, protože je nenecháte. Udělají to raději, když je mile poprosíte. Velké tajemství představuje jazyk tukových buněk, který je mnohým neznámý.

Nejdřív byste přece měli vědět, co vás očekává, protože jste celý svůj život zbytečně šli hlavou proti zdi jménem tuková buňka, protože jste nemluvili jejím jazykem. Co vás za touto zdí jménem tuková buňka očekává z přísného vědeckého hlediska? Zdraví, moudrost, štěstí, život!

## Znalosti o tukové vrstvě

### Tuková buňka

Tuková buňka je velká. Měří až do 100 µm, je tedy 5 až 15krát větší než bílá krvinka, a vy jich máte 40 milionů. V této tukové buňce anebo v adipocytu, jak jí vědci říkají, se nachází velká kapka tuku, mastného tuku. Olejová kyselina, přesně taková, jaká se nachází i ve vepřové pečeni.

Adipocyty přijímají mastné kyseliny z krve (jejich cesta vypadá takto: salám z chleba dolů do střeva a přímo do krve) a vytváří s glycerinovou molekulou z metabolismu jednu tukovou kapku za druhou. Toto, co se ve vás celý den děje, se jmenuje lipogeneze. Geneze znamená, že něco vzniká. Co? Nuže, traslavý efekt!

Den co den.

Tělo by teď mohlo tyto kapky tuku jménem lipidy rozštěpit do svých stavebních kamenů (lipolýza), odevzdat je do krve a svalové, jaterní anebo právě



jiné tělesné buňky by je mohly spálit, získat z nich energii.

Tělo by to tak mohlo udělat, jenomže to v zásadě nedělá, protože oba postupy, lipogeneze a lipolýza, vytváření i odbourávání tuků, jsou ovlivněny především hormony inzulinem a adrenalinem. Hormon zvyšující hladinu krevního cukru, inzulín, tuky vytváří.

Adrenalin tuky odbourává, ale jenom když zároveň sportujete. V případě pochybností dělají oba hormony ale všechno pro to, aby tuková vrstva rostla. Malí pracovníci metabolismu jménem enzymy, kteří tuk zmenšují, tam ještě k tomu jednoduše nejsou.

## Tukový polštář v bocích a jinde

Tukové buňky najdeme všude v těle. Izolují, brání, chrání klouby a orgány, anebo naopak zlobí na „problémových partiích“, kde je příroda v takovém množství vůbec neplánovala. Většinou společně blázní ve větším počtu volně uložené ve vazivu, seskupené do lalůček a velmi dobře zaopatřené cévami, tzv. potrubím pro zásobování.

Sval má trochu vlastního tuku – asi 10 %  
–

který spálí ihned, když se pohybujete. V orgánech je přibližně 15 % tuku, kterého se ale nezbavíte. Kolem břicha uchováváte asi 15 % z celkového tuku, a nejtlustší tuková vrstva, která narůstá do velikosti několika centimetrů, se nachází pod pokožkou (60 %). Tento tučný tuk je jasně viditelný.

Máte ho před zrcadlem denně pod kontrolou.

A této tukové vrstvy se chcete zbavit.

Chcete vyprázdnit tukové buňky. Chcete se cítit lehčí, zdraví a chcete, aby byla fit vaše hlava. Žádný problém. Přidejte se ...

## ... buďte zdraví

Tuková tkáň není jenom neoblíbený batoh plný energie, který na vás visí. Produkuje víc než 100 různých účinných látek, například zánětlivé látky a hormony, komunikuje s mozkem prostřednictvím nervových mediátorů a nese odpovědnost za mnohá onemocnění. Tuková tkáň

a její aktivita jsou spoluviníky na vzniku rakoviny prsu a prostaty. Zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku, srdečního infarktu a mozkové mrtvice. Způsobuje hloupost, kornatění artérií a zapříčiňuje diabetes II. typu. O každé kilo méně znamená o nespočetné množství víc zdraví.

## Od mrštných živočichů po gaučové typy

Když člověk slezl ze stromu, lovil nejdřív hmyz a pak mamuty. Obojí jsou bílkoviny. K tomu jedl kořeny, semínka a ovoce a pak v pozdním létě a na podzim nacházel ještě sladké bobule. Ty mu zaručovaly přežití, protože sladké ovoce způsobovalo hlad a staralo se tak o to, aby si tělo ukládalo víc tuků, aby přežilo neúrodnou zimu. Do té doby bylo všechno v pořádku! Ale před 10 000 lety se člověk usadil na poli. Pěstoval sacharidy ve formě obilnin, všechno mlel a ohříval.

Na to jeho slinivka ale nebyla zvyklá. Den co den tak dostával do krve najednou obrovský přísun rychle dostupných molekul cukru. Žláza s vnitřní sekrecí zečtyřnásobila svou produkci inzulínu, aby se cukr dostal rychle z krve do svalové buňky. Zemědělec se pohyboval celý den na poli, proto spálily jeho svaly velké množství zkonsumovaného cukru. Zemědělec

**Základní energetický obrat (bazální metabolismus):** Tělo spálí v klidu odhadem asi 1 500 kcal (víc k tomu na straně 109). Tolik organizmus potřebuje k tomu, aby probíhal váš metabolismus, abyste dýchali, bilo vaše srdce, fungovaly všechny orgány ...

**Energie z tuků:** 1 kg tuků obsahuje 7 000 kcal. 1 g tuku má 9 kcal. Zbytek z kilogramu tuků tvoří voda. Pokud tedy jenom lenošíte a vůbec nic nejíte, trvá přibližně 6 dnů, než se zbavíte 1 kilogramu tuků.

**Energetické konto:** A kolik kg tuků s sebou vláčíte? 10 kg by bylo 70 000 kcal. Tolik ho je potřeba ve zdravém těle. 20 kg by bylo 140 000 kcal, což je už méně zdravé. Vážíte-li 100 kg a váš podíl tělesného tuku je 45 %, máte 45 kg tuků – celých 315 000 kcal. A velké části z toho se musíte zbavit. Kil se ale nezbavíte poleháváním a držením diety. Také to chvíli trvá, než je svaly spálí.

**Test s kalhotami:** Svaly váží víc než tuky a mají vyšší hustotu. Proto začnou být kalhoty volné, když se vytváří svaly a tuky se odbourávají. Váha ale neukazuje žádný pokles - někdy naopak váhu vyšší. Faktem je, že tuk má hustotu 0,95 g na centimetr krychlový a svalová hmota 1,05 g na centimetr krychlový. Tuky tak mají při stejné váze asi o 11 % větší objem než svaly. Ale pozor na to, pokud se začnou kalhoty zařezávat a budou užší. Vaše stehna rostou totiž i díky pohybu. Pak to nevzdávejte! Svaly rostou pod tukovou vrstvou, což je dobře. Vy ještě vyhlásíte boj i tukům. Chce to jen trochu trpělivosti a správné tempo, pak to vyjde i s kalhotami.

**Moudrá váha s analýzou tělesného tuku:** Inteligentní tuky měřící oko hledí z jedné úplně speciální váhy. Využívá metodu BIA (Bioelectric Impedance Analysis), tedy analýzu bio-elektrické impedance. Na váhu se postavíte anebo si na ni lehnete a ona přes elektrody pomocí slabého proudu (žádný strach, nebolí to) změří svalovou hmotu a podíl tuků, protože samotná tělesná váha ještě zdaleka nic nevyovídá o složení. Zdánlivě obézní člověk se může „skládat“ ze zdravých svalů a štíhlý člověk z tuků. Mladí muži by měli mít méně než 20 % tuku v těle, mladé ženy méně než 25 %. Starší muži pod 25 %, starší ženy pod 30 %. Podíl tělesného tuku ženy by neměl

klesnout pod 12 %, muži potřebují ochrannou vrstvu od 7 %.

Nebyl tehdy sice tlustý, ale byl již nemocný, protože jedl méně masa a mnohem víc obilnin než jeho předci. Byl menší, trpěl zubním kazem, anemií z nedostatku železa, řídnutím kostí, záněty kloubů ...

## Myslíci gaučový typ

Tragické je, že jíte obilniny, cukr, brambory a nehýbete se s motykou po poli. Sedíte na židli a hýbete myšlenkami sem a tam. Mozek potřebuje přesně 150 g sacharidů, vy ale sníte pětinasobek.

Pak se stane následující, přísun sacharidů zvýší hladinu krevního cukru. Slinivka reaguje a produkuje hormon inzulin. Inzulinem se dostanou cukry do tělesných buněk, které z nich získají energii. A nepotřebují-li z nich žádnou energii, protože vaše svaly nejsou neustále v akci, tělo z nich vytvoří právě tuky. Protože vždy, když je přítomen cukr, je přítomen také inzulin. A inzulin pevně uzavírá tuk do tukové buňky. Inzulin je totiž anabolický hormon, který tělu přikazuje: Vytvářej! Vytvářej svaly z bílkovin a tukový polštář v bocích ze sacharidů.

To jsou vražedné skutečnosti.

## Krátký pohled na inzulinový metabolismus

Na buňkách svalů, jater a tukové tkáně sídlí malé receptory. Váže se tam inzulin, který buňce na principu klíče a zámku signalizuje: Otevři! Přichází tuky na ukládání, cukry na spalování, bílkoviny pro tvé opravné práce, abys byla mladá a silná.

Pokud ustavičně přichází mnoho inzulinu, aby usměrnil množství cukru do buňky, buňka reaguje nahněvaně: Stále ode mě někdo něco chce. Já už ale nechci. Jsem plná. Mám plné zuby toho neustálého cukru. A stahuje své inzulinové receptory. Jmenuje se to down-regulace.

A protože pak buňka, resp. její receptory, už na inzulín neslyší, mluvíme o inzulínové rezistenci.

## Konečná zastávka s názvem diabetes

Jsou tam cukry, je tam inzulín a buňka cukry nepřijímá. Slinivka produkuje, pořádně a poslušně, stále více inzulínu. Musí se přece zabránit vysoké hladině cukru v krvi. Tak tomu ještě zpočátku i je: Cukry se dostávají jako tuky do skladiště tuků, což vede k nadváze – a někdy k diabetu.

## Měření inzulínové rezistence

Inzulínovou rezistenci je možné změřit – a mělo by se to dělat. Téměř každý čtvrtý člověk trpí inzulínovou rezistencí. Slinivka vytváří nejprve proinzulín, který se štěpí na inzulín a neúčinný C-peptid. Při inzulínové rezistenci už tělo na štěpení nestačí. Proinzulínu nadále přibývá. Pomocí nového testu je možné proinzulín a jeho produkty štěpení změřit. Je-li vaše hodnota „intaktního proinzulínu“ pod 11 pmol/l, nemáte ještě inzulínovou rezistenci. Dalšími metodami měření jsou: orální glukózový toleranční test, měření hladiny inzulínu nalačno anebo měření hladiny adiponektinu. Trpíte-li inzulínovou rezistencí, produkuje vaše tuková tkáň méně hormonu adiponektinu.

## Pozor na živočišné tuky!

I tuky, přesněji živočišné tuky, způsobují inzulínovou rezistenci, a to tak, že zámek obalí tukem a zevnitř tím blokuje receptor – ale jenom v případě svalů, kterým se nehýbe. Co to znamená?

Buňka tak už nedostává žádné živiny. Umírá hlady, zatímco venku, tj. v cévách, se všechno hromadí. A tam představují cukry jed. Tuk se usazuje. Znáte to jako kornatění cév, tedy arterosklerózu.

## Nesprávné návody

### Jíte podle předpisů?

Trpíte nadváhou anebo se tak přinejmenším cítíte. Jinak byste tuto knihu nedrželi v ruce. Samozřejmě že můžete nadále žít se špatným svědomím.

Samozřejmě že se můžete zlobit sami na sebe a na svou nadváhu. Můžete si také samozřejmě myslet, že jste na vině sami a že jste dělali všechno špatně. Stále ale přibývá lidí, kteří referují o tom, že své stravování úplně změnili.

Jedí podle svého názoru zdravě.

Jedí totiž přesně podle návodu, podle doporučení všelijakých expertů na výživu, kteří doporučují jíst mnohem více sacharidů, ale o trochu méně tuků a bílkovin.

A i přesto jsou lidé obézní. Mají nadváhu a nehubnou.

Napadlo vás už někdy, že by všechny tyto návody mohly být nesprávné?

Ještě pořád věříte v nízkotučnou dietu? Probudte se! Faktem je, že rychleji zhubne ten, kdo minimalizuje příjem sacharidů, podle jedné americké studie zveřejněné v roce 2007. Vědci sledovali přes jeden rok 311 žen ve věku 25 až 50 let trpících nadváhou a držících dietu. Ženy byly rozděleny do čtyř skupin. Jedna skupina se měla přes jeden rok stravovat „bez sacharidů“, takže měla sacharidů povolených jenom velmi málo. Druhá skupina směla zařadit do svého jídelníčku sacharidů o trochu více. Třetí skupina dostala mnoho sacharidů a málo tuků, přičemž čtvrtá skupina se držela předpisů takzvané učební metody, nařízení odborných vědeckých společností, které zní: málo tuků, mnoho sacharidů, změna životního stylu plus tělesný pohyb. Po roce dosáhly ženy omezující sacharidy nejlepších výsledků. Ženy, které hubly metodou „bez sacharidů“, se zbavily průměrně 4,7 kg a mohly nakonec

naměřit dokonce vyšší hodnoty „hodného“ a srdci prospěšného HDL cholesterolu a nižší krevní tlak než účastnice porovnávaných skupin. Ostatní skupiny přišly jenom o 1,6 až 2,6 kg.

***Téměř žádné sacharidy – velký úbytek na hmotnosti***

## **10 pravidel stravování**

Zde je 10 základních pravidel správného stravování, ale neodpustím si dodat svůj názor k nim.

### **1. Jezte pestře!**

*Užívejte si rozmanitosti potravin. Znaky vyvážené stravy jsou pestrý výběr, vhodná kombinace a přiměřené množství potravin bohatých na živiny a chudých na energii.*

Velmi dobře řečeno, ale bohužel jsou to jenom prázdná slova. Co znamená pestře? Dnes vepřovou pečení, zítra hovězí steak? Jak vypadá vhodná kombinace? Chléb se salámem?

Dnes chléb se salámem, zítra dvojitý hamburger. Jaké je přiměřené množství? S tím si přece neumí žádný člověk poradit.

Je potřeba to říct konkrétně:

Vypijte denně 3 litry vody. Snězte 1,5 kg zeleniny a ovoce – pestře namíchané. Zásobte své tělo dostatečně bílkovinami, tj. denně rybou, vejci, drůbeží anebo libovým biomassem a mléčnými a sójovými produkty. Vyhýbejte se kombinaci sacharidů a tuků, např. chlebu se salámem, pečení s knedlíky, pizze, dortu, kari klobáse s hranolkami a úplně špatné sacharidovotukové pasty jménem hotové produkty.

### **2. Jezte dostatek obilných produktů a brambory!**

*Chléb, těstoviny, rýže, obilné vločky, nejlépe celozrnné, stejně jako brambory neobsahují téměř žádný tuk, ale jsou*

*bohaté na vitaminy, minerální látky, stopové prvky a také vlákninu a sekundární rostlinné látky. Konzumujte tyto potraviny pokud možno s přílohami chudými na tuky.*

Výborně. Je dobré, že už odezněly doporučení „jezte co nejvíce sacharidů“, protože co nám vlastně přinesla jejich celodenní konzumace? Více než tři miliony lidí ročně umírá na celém světě na následky příliš vysoké hladiny krevního cukru, miliony lidí v Evropě mají diabetes A co vlastně způsobuje vysokou hladinu krevního cukru? Stojí za tím jednoduchá pravda, přírodní zákon chemie, který zní: „Sacharidy způsobují zvyšování hladiny krevního cukru.“ I brambory. Rozpadají se již v ústech na pouze malé molekuly cukru, které zvyšují hladinu inzulínu, způsobují nejdříve záchvat hladu a nadváhu – a pak diabetes.

Mozek potřebuje 150 g sacharidů. Ty se nachází v ovoci a zelenině. Více tělo nepotřebuje.

Nepotřebuje žádné obilniny, žádný chléb, žádné těstoviny ...

### **3. Snězte denně 5 porcí zeleniny a ovoce!**

*Vychutnejte si denně pět porcí zeleniny a ovoce, pokud možno čerstvé, nebo jenom krátce podušené anebo v podobě ovocného džusu – v ideálním případě ke každému hlavnímu jídlu a také jako svačinku. Budete tak dostatečně zásobeni vitaminy, minerálními, vlákninou a sekundárními rostlinnými látkami (například karotenoidy, flavonoidy). To je to nejlepší, co můžete pro své zdraví udělat.*

K tomu bych ani neměl žádnou připomínku, kdyby tam nebylo doporučení „ovocného džusu“. Jedna sklenice slazeného ovocného džusu anebo slazené limonády denně stačí, aby se v průběhu let zvýšilo riziko onemocnění na diabetes o 80 %. Proto také naše děti dostávají diabetes II. typu. Proto bych raději upřesnil: čerstvě vymačkaná ovocná šťáva, naředěná s vodou v poměru 1:3.

I toto pravidlo by se dalo vyjádřit ještě trochu přesněji:

Abyste předešli onemocnění srdce a oběhového systému, nadváze, diabetu, vysokému krevnímu tlaku a rakovině, měli byste denně sníst nejméně kilogram zeleniny a ovoce. Možná i dva nebo tři kilogramy?

Kolik, to nikdo přesně neví. Je totiž důležité vědět, že by plody měly doporučené vitaminy a sekundární rostlinné látky taky skutečně obsahovat. Ty jsou v nich obsaženy, ale jenom tehdy, když je ráno posbívá zemědělec pěstující bioprodukty (ty je možné zakoupit na trhu se zeleninou, viz 8. pravidlo).

**4. Konzumujte denně mléko a mléčné výrobky, jednou až dvakrát týdně ryby; maso, uzeniny, rovněž i vejce s mírou!**

*Tyto potraviny obsahují hodnotné živiny, jako například vápník nacházející se v mléku, jod, selen a omega3-mastné kyseliny v mořských rybách. Maso je výhodné kvůli vysokému obsahu disponibilního železa a vitaminů B1, B6 a B12. Vystačí k tomu množství od 300 do 600 g masa týdně. Upřednostňujte výrobky chudé na tuky, zejména v případě masných a mléčných výrobků.*

Proč jíst rybu jenom jednou týdně, když potřebujete dvě porce mořských ryb už jenom na to, abyste srdce chránili omega-3-mastnými kyselinami? Vědecké studie prokázaly, že nejméně dvě porce mořských ryb jsou nutné na ochranu před srdečním infarktem. Nejméně!

Eskymáci, kteří mají zdravé srdce, jedí ryby denně.

Maso jezte pouze libové, obsahující jenom bílkoviny. Dnešní maso obsahuje nekvalitní tuky. Viz pravidlo č. 5.

Mléko to napraví? Bohužel ne všichni ho snesou a reagují laktózovou intolerancí. Více než půl litru mléka denně může dle nejnovějších poznatků zvyšovat kyselost organismu a tím vyvolat osteoporózu.

Takže přesně to, čemu má mléko se svým obsahem vápníku zabránit.

Stejně tolik vápníku se mimochodem nachází v brokolici a hlávkové zelí ho poskytuje dokonce dvakrát více než mléko.

Proč se na kosti nedoporučuje brokolice?

**5. Jezte málo tuků a potravin bohatých na tuky!**

*Tuky poskytují životně důležité (esenciální) mastné kyseliny a potraviny obsahující tuky obsahují i vitaminy rozpustné v tucích.*

*Tuky jsou obzvlášť bohaté na energii, proto může příliš velké množství tuků podporovat nadváhu a možná i rakovinu. Příliš mnoho nasycených mastných kyselin dlouhodobě podporuje vznik onemocnění srdce a oběhového systému. Upřednostňujte rostlinné oleje a tuky (například řepkový a sójový olej a z nich vyrobené roztíratelné tuky). Pozor si dejte na neviditelné tuky, které jsou obsaženy většinou v masných výrobcích, mléčných produktech, pečivu a sladkostech, stejně jako ve fastfoodových a hotových produktech.*

*Denně stačí celkem 60 až 80 g tuků.*

Téměř všechno je tu správně. Téměř. Nesprávně je, že příliš velké množství tuků může podporovat nadváhu – a diabetes. Správně by bylo, že příliš mnoho **živočišných** tuků způsobuje obezitu. Olivový olej můžete pít po panáčích, jako Řekové. Ten vám obezitu nezpůsobí.

Ve vědeckých studiích bylo prokázáno, že má ochranný vliv na srdce. Anebo ještě lepší je lněný olej s neuvěřitelnými 60 % příznivých omega-3-mastných kyselin.

**6. Cukr a sůl konzumujte s mírou!**

*Cukr a potraviny, příp. nápoje, které byly vyrobené pomocí různých druhů cukru (například glukózový sirup), konzumujte*

*jenom příležitostně. Dochucujte kreativně bylinkami a kořením a málo solte. Upřednostňujte jódovanou jedlou sůl.*

Co znamená příležitostně? Při každé příležitosti nebo jednou dvakrát, třikrát denně či jednou týdně nebo snad ročně? Víte co? To by potravinářský průmysl zkrachoval. Cukr se totiž nachází ve všem. Ve všem, co příležitostně jíte. Proto Evropa trpí obezitou. Proto má mnoho milionů jejích obyvatel diabetes.

Vlastně by tady muselo být ještě napsáno, že totéž platí také o bílém chlebu. Pomletá mouka jsou totiž jen malé molekuly cukru a hladinu krevního cukru tím pádem zvyšuje ještě více než cukr, láká ještě více inzulinu, vede ještě rychleji k diabetes. A totéž platí o bramborách. Ty jsou také horší než cukr. (Za toto zjištění vděčíme jedné ženě, paní profesorce Harvardské univerzity.) Proč byste měli solit jenom šetrně? Celkem jednoduše proto, neboť se již hodně soli nachází v hotových produktech, které běžně jíte, takže při každé příležitosti. Ten, kdo se zřekne hotových produktů, nemusí se vzdát soli ze solničky. Ta mimochodem zrovna ne vždy krevní tlak zvyšuje – naopak, u mnohých lidí ho dokonce snižuje. A tak se tedy dostáváme k potřebné denní dávce jódované soli. Až deset gramů soli poskytuje 200 doporučených mikrogramů jódu. Já osobně bych spíše upřednostnil správnou dávku jódované soli než jodový preparát – solte proto mořskou anebo kamennou solí.

## 7. Pijte hodně tekutin!

*Voda je maximálně nutná pro život. Vypijte každý den kolem 1,5 litru tekutin. Upřednostňujte vodu a další nízkokalorické nápoje. Alkoholické nápoje byste měli konzumovat jenom příležitostně a jenom v malých množstvích.*

Protože je voda maximálně nutná pro život, doporučuji vám ji ve dvojnásobném množství.

Především v případě, že se právě loučíte se svou nadváhou. Každá sklenice znamená 20 minusových kalorií. To změřili, ano, opravdu to změřili vědci berlínské univerzitní nemocnice Charité. Pitím vody povzbudíte tím nejjednodušším a nejzdravějším způsobem metabolismus, spalování tuků. A vyplavíte všechny jedy z těla, takže díky tomu mnohé bolístky zmizí, jako například bolesti hlavy, zad, zácpa ...

Mým oblíbeným tématem je alkohol. Ke sklenici vína byste měli maximálně jenom přičichnout. Už i nejmenší množství alkoholu konzumovaného „příležitostně“ okamžitě snižuje hladinu růstového hormonu HGH, který nás udržuje mladými a štíhlými.

Na dlouhou dobu snižuje i hladinu testosteronu, také u žen. Připraví vás o svaly a dynamiku. Alkohol kromě toho vyplavuje hořčík, což vede k vysokému krevnímu tlaku, poruchám srdečního rytmu a někdy i k srdečnímu infarktu.

## 8. Jídla připravujte chutně a šetrně!

*Jednotlivé pokrmy duste při co nejnižších teplotách, pokud možno krátce, s malým množstvím vody a tuku – uchová se tím přirozená chuť, ušetří živiny a zabrání vzniku škodlivých sloučenin.*

Které živiny? Všechny ty, které se údajně nachází ve vyvážené pestré stravě? Díky kterým jste byli dosud štíhlí a zdraví? Pamatujte si, kde nic není, nemůže nic ani fungovat. Ne vaše srdce, váš imunitní systém, vaše spalování tuků. Toto vše funguje díky hořčíku, vápníku, zinku a podobně.

Cituji: „Alarmující skutečností je, že potraviny (ovoce, zelenina a obilniny) pěstované dnes na milionech hektarů už neobsahují příslušné minerály a nám pak schází. V dnešní době nemůže nikdo sníst tolik ovoce a zeleniny, aby získal všechny minerály, které potřebuje pro perfektní zdraví. Žaludek jednoduše není dost velký. Pravda je, že se naše potraviny od sebe ve velké míře odlišují v kvalitě, a

některé nejsou hodné toho, aby byly konzumované jako potraviny.“ Přečíst si to můžete v dokumentu amerického senátu č. 264 zveřejněného v roce 1936.

Který ročník sběru pomerančů upřednostňujete vy? Zkuste například rok 2003. Chutné!

Nevěděli jste to? Pomeranče mohou být skladované až pět let a pak se prodávat jako čerstvé ovoce. Obsah vitaminů není po pěti letech měřitelný – ale je dostatečně dobrý pro vaše děti?

Víte co? Vědět je celkem jiný životní styl. Přestaňte prostě věřit všemu, co vám je vyprávěno.

Důvěřuj, ale prověřuj. Nechte si ve své krvi změřit všechny ty rozhodující látky. Pak pochopíte a budete vědět. Víc k tomu na straně 175.

## 9. Udělejte si čas a vychutnejte si své jídlo!

*Uvědomělé stravování napomáhá jíst správně. Oči jedí také. Jezte pomalu. Je to zábavné, podněcuje to vzít si víckrát a podporuje pocit nasycenosti.*

Maximálně správně! Zbožné přání ...

## 10. Dbejte o svou váhu a buďte v pohybu!

*Vyvážené stravování, dostatek tělesného pohybu a sport (30 až 60 minut denně) patří k sobě.*

*Se správnou tělesnou váhou se budete cítit dobře a podpoříte tím své zdraví.*

Výborně. Ale pořadí, drahé dámy a drazí pánové, by mělo být: Stravování se začíná pohybem.

Nejdříve se mamuti naháněli a teprve pak se jedli.

Studie dr. Davida Ludwiga (Dětská nemocnice v Bostonu) před nedávnem ukázala, že lidé, kteří produkují velké množství inzulínu, i když snědli jenom málo cukru, přibírají v pase – patří k

takzvanému jablkovému typu. Lidem, kteří produkují jenom málo inzulínu, se hromadí tukové skladiště v bocích – říká se jim hruškové typy. Kromě toho se zjistilo, že lidé jablkového typu nezhubli pomocí diety redukující tuky tolik kilogramů (2,5 kg za 6 měsíců) jako pomocí diety omezující sacharidy (6,5 kg za 6 měsíců). Lidé hruškového typu zhubli stejně dobře pomocí obou forem diet, totiž 5 kg za 6 měsíců.

Jenomže lidé tohoto typu měli polovinu ztracených kil za 18 měsíců zpět v bocích.

Lidé jablkového typu, kteří zhubli pomocí nízkotučné diety, přibrali znova v průběhu následujícího roku 1,5 kg, skupina omezující sacharidy nepřibrala vůbec.

## **Jablkový anebo hruškový typ?**

### **Není to vaše vina ...**

Pokud jste toto tajemství pochopili, změnili jste už svůj život. A za pár měsíců se z vás stane nový člověk. Doslova.

Faktem je, že jste asi obézní nebo máte ten pocit, jinak byste tuto knihu vůbec nevzali do rukou.

Faktem také je, že jste se tak nenarodili, ale že se tento nepěkný stav vytvořil. Tím, že jste dělali to, co jste dělali. Ať to bylo cokoli, bylo to očividně nesprávné.

Jinak byste dnes nebyli příliš obézní a nešťastní.

Důležité je, abyste pochopili, že nynější stravování, které jste prostě dosud považovali za správné, správné nebylo. Pokud jste doposud věřili, že jedna sklenice vína každý večer neuškodí, nuže vidíte výsledek. Pokud jste doposud věřili zastaralým názorům:

„Nasyťte se sacharidy,“ pak to bylo očividně nesprávné. Pokud jste doposud věřili, že si můžete Tělo po jídle odevzdává přes pokožku energii formou tepla. Hovoříme o termogenezi.

Ta za normálních okolností tvoří přibližně 10 % denního energetického obratu a řídí ji komplikované hormonální a metabolické procesy. Lidé s nadváhou mají v porovnání s lidmi s normální váhou redukovanou termogenezi, tj. méně síly metabolismu. Neví se však ještě, jestli je snížený výdej tepla příčinou anebo následkem nadváhy. Jasně je, že důležitou roli pro fungující termogenezi hraje hormon snižující hladinu cukru v krvi, tj. inzulin. Ten, kdo je vůči inzulinu odolný (viz strana 21 a 22), nemůže správně zužitkovat cukr přijatý potravou, po jídle produkuje méně tepla.

### **Vzorce pro dobrou postavu**

????????

dát k snídani housku a k večeři si na ní samozřejmě taky pochutnat, výsledkem je vaše břicho, na které si můžete sáhnout.

**Důležité je pochopit, že to, co jste doposud dělali, vám způsobilo obezitu.**

Stejně důležité je pochopit, že existují lidé, kteří jsou štíhlí, zdraví a šťastní. Takoví skutečně existují. Tím pádem existuje i životní styl, který můžete pochopit a který se můžete naučit.

Tento životní styl, a o nic jiného nejde, vás chci ve své knize naučit.

A ještě o trochu více. Chci vám vrátit radost ze života, kterou jste kdysi měli. Vzpomínáte si? Jako čtyřleté dítě? Bezstarostné, veselé, prozpěvující si, hopsající, skákající ... Kdysi jste již byli u cíle, jenom jste na to zapomněli.

Ani těm byste nejdříve neměli věřit. Vyzkoušejte je, pocíťte jejich účinek – a pak se budeme bavit dál ...

1. Hýbejte se 30, 60, 90 minut během dne jako dítě.

2. Vypijte denně 3 litry vody, buď v podobě vody z vodovodu, nesycené balené vody (ne minerální), nebo čaje.

3. Vyhýbejte se slazeným nápojům a alkoholu.

4. Snězte denně 1, 2, 3 kg čerstvé zeleniny a 1 až 2 porce ovoce.

5. Zásobujte své tělo při každém jídle bílkovinami bez tuků (výjimkou jsou mořské ryby), např. rybami, drůbeží, vejci, mléčnými produkty anebo luštěninami (sójou!). A když na vaření nemáte čas, namíchejte si bílkovinový nápoj.

6. Dodejte svému tělu denně 2 až 6 polévkových lžic hodnotného rostlinného oleje (olivový, řepkový, ořechový, lněný olej) a 20 až 40 g ořechů a semínek.

7. Považujte přílohové sacharidy (chléb, těstoviny, rýže a spol.) za vyložený luxus.

8. Vaše tělo to sice nepotřebuje, ale občas si luxus dopřejte. Naplňte cukřenku cukrem a moukou – tuto „zředěnou“ dávku cukru tělo snese.

9. Vyhýbejte se průmyslovému odpadu jménem hotové produkty.

10. Jezte jídlo pokud možno tak, jak ho příroda připraví, tj. v syrovém stavu. Jezte, abyste žili, a žijte, abyste jedli.

### **Mých deset zásad síly metabolismu**

## **Utáhněte kohoutek**

Máte dvě energetické nádrže. Jednu na sacharidy a druhou na tuky. Utáhnete-li pouze na jeden týden kohoutek té na sacharidy, přepnete svoje tělo na spalování tuků. Prakticky to znamená: nulové množství cukru, nulové množství mouky, nulové množství brambor, nulové množství ovoce. Ten jeden týden vám to chybět nebude. Postarají se o to recepty od strany 67.

Víte, jaký je rozdíl mezi auty a lidmi? Opravdu? Není to vůbec tak jednoduché. Protože koneckonců najdeme i mezi lidmi čtyř-, osmi- anebo dvanáctiválce – tedy jak nudné televizní maniačky, tak



vrcholové sportovce nabité energií. I mezi lidmi existují obrovské nákladáky s méně výkonnými dieselovými motory, které čoudí, kouří a ucpávají cesty. Stejně tak existují i velké nákladáky se silnými motory, které se všude proboují. Znáte to. Anebo osobní auta střední třídy, která monotónně, nenápadně, poslušně kolem nás prosviští. Pak přirozeně frajersky nabušené GTI, samozřejmě i elegantní sportovní auta, tzn. návštěvníci fitness centra, s pevnými svaly, zahalení do drahého zevnějšku ... Vidíte, auta se dají docela dobře srovnat s lidmi.

Ale obě skupiny se od sebe v jednom bodě odlišují. Lidé nemají jenom jednu, ale dvě palivové nádrže. Jak zanedlouho zjistíte, neznamená to bezpodmínečně výhodu. Obě nádrže jsou naplněné palivem – jedna nádrž sacharidovým, druhá tukovým.

A obě nádrže vedou k motoru, pohání naše auto. Lidský motor, který představují svaly, tak má každou chvíli možnost volby. Může se obsloužit buď ze sacharidové, nebo z tukové nádrže.

## Malá a velká nádrž

Ty dvě zásobovací energetické nádrže v lidech nemají jenom odlišný obsah, ale nesmírně se odlišují i velikostně – sacharidová nádrž je maličká, jenom přibližně na půl litru vody. Věděli jste to? Člověk může skladovat jenom půl litru, nanejvýš 500 g sacharidů.

A to na dlouho nevystačí. Vystačí to přibližně na dvě hodiny, pak se už nedá nic dělat. Motor poté zůstane stát. Říká se tomu hypoglykémie, sportovci to znají jako náhlý pokles hladiny krevního cukru. Písničku by o tom mohl zazpívat německý sportovec Jan Ullrich na závodě v roce 1998 nebo olympijský vítěz Dieter Baumann o svém prvním maratonském pokusu. Jejich sacharidová nádrž byla totiž prázdná – a oni padli na ústa.

Tato malá, jemná zásobárna sacharidové energie může být plná anebo prázdná.

Rozdíl je 500 g. S vaší tělesnou váhou to logicky nemůže nic udělat.

S tukovou nádrží je to úplně jinak – ta je obrovská. Vejde se do ní bez problémů 20 až 30 kg, takže je 60krát větší než vaše sacharidová nádrž. Tam už se něco vejde. Podívejte se na nekonečně velké množství energie na břichu, v bocích ... To tvoří vaši váhu. Vaši tělesnou váhu.

Vaše tuky, které jsou vlastně nadbytečné, určené na dlouhé časy nouze. Ale dožijete se jich?

– Pod pojmem sacharidy rozumíme to, co tělo rozštěpí na malé molekuly cukru (glukózu) a co se pomocí střeva dostává do krve – a tam zvyšuje hladinu krevního cukru.

Zvýšený krevní cukr způsobuje produkci inzulinu ve slinivce. Hormon snižuje hladinu krevního cukru tím, že buňce, mozkové i svalové, říká, aby cukr přijala a proměnila ho na energii.

– Sacharidů, jako je cukr, bramborový škrob a mouka sníte nespočetné množství. Jeden z těchto tří se vždy skrývá i v hotových produktech.

– Pro mozek přijímáte dostatek těchto sacharidů. Malé množství sacharidů se totiž nachází i v mase, mléku, mléčných produktech a zelenině. Ovoce poskytuje rovněž velké množství přírodního sladidla.

## **Sacharidy – rychlé palivo na talíři**

### Pohodlná cesta ...

Teď se dostáváme k zákeřné věci. Snad k největší zákeřnosti přírody. K viníkovi vašeho problému, vašeho problému týkajícího se obrovského množství tuků. Opravdu hloupé na těchto dvou palivových nádržích lidí totiž je, že jsou pro lidský motor, tedy pro svalové buňky, sacharidy lépe spalitelné. Dají se rozštěpit pohodlněji. Vaše svaly mají raději sacharidy, protože sacharidy při spalování spotřebují o 10 % méně kyslíku.

A protože je svalová buňka docela líná stejně jako celý člověk, vybere si vždy, když jí jsou zároveň nabídnuty sacharidy i tuky, nejdříve sacharidy. Opravdu vždy. Je to pro ni zkrátka snadnější. Pohodlnější.

Člověk je od přírody spalovačem cukrů.

Má to své důsledky. Špatné důsledky.

## ... znamená boj proti větrným mlýnům

Pokud si člověk přeje být lehčím, ztratit na váze, odbourat tuky, nemá žádnou šanci. Jeho motor nejdříve vždy vyprázdní malou palivovou nádrž s cukrem, poté dostane hlad a malou nádrž znovu naplní typickým stravováním, totiž sacharidy.

A ještě horší je, že se v každodenní stravě, tedy v sacharidech, nachází vždy i trochu tuků.

Tuků, které, jak jsme viděli, se vůbec nespálí. A co se s tuky stane? Dostanou se znovu do nekonečně velkého druhého skladiště energie, do tukové nádrže, poputují na vaše boky. Jen tak úplně mimochodem.

Hmotnost typického hubnoucího člověka se tedy ve skutečnosti nesníží. Naopak. Spíše ještě trochu přibírá. Den za dnem. Ostatně i při joggingu. I když běží maraton. Dokud žije člověk ze sacharidů, vlastně nikdy na tukovou nádrž na břichu, v bocích nezaútočí. Nemůže svou váhu vůbec snížit. Ledaže by znal klíč. Ledaže by znal klíčové tajemství. Ledaže by znal tajemství enzymové revoluce.

A to je tak banální, že je prostě absolutně geniální.

Jsou-li malé zásobárny sacharidů ve svalech a v játrech plné, přebytečné sacharidy se rovněž přetvoří na tuky. Protože tuky v tukové buňce jsou jedinou možností těla, jak uložit velké množství energie.

**Děláte ze sacharidů tuky**

## Otázka je jednoduchá

Jak jenom přinutit lidský motor, tj. svaly, k tomu, aby se nerozhodl zrovna pro pohodlnou cestu sacharidů, cukrů, ale pro těžší cestu spalování tuků? Aby spaloval tuky, aby snížil hmotnost.

Milou domluvou? Meditací? Sportem? Ano, často vám to vykládají. Znáte to v podobě rad typu: „Absolvujte dlouhé pomalé běhy spalující tuky.“ Ještě to vlastně nikdy nepomohlo.

Věděli jste to? Jenom se zeptejte tisíců běžců. Jenom se podívejte na Eurosport na běh do cíle oblíbeného městského maratonu. Do cíle tam běží i obézní lidé, lidé, kteří jsou zcela fit, ale obézní. Jestli má sport zaručovat štíhlost, pak by přece museli být hubení. Ale nejsou. Jsou to typičtí spalovači cukrů. Svaly sáhnou po tucích jenom velmi zřídka anebo vůbec. Opravdu hloupou skutečností je, že lidský motor tuky jednoduše nemá rád. Dle jednoduchého výpočtu má 1 g sacharidů 4 kcal. Uskladnit můžete 500 g, což je 2 000 kcal. S tím se dá běžet pěkně dlouho.

— Člověk má dvě energetické nádrže. Jedna se jmenuje g lykogen. To je zásobárna na cukr. Nachází se ve svalech a játrech. 100 g glykogenů poskytují játra, zbytkem přispívají svaly k získávání energie. Denně tuto nádrž vyprázdníte při přemýšlení, při práci, a denně ji stejně naplníte sacharidy – cukrem (cukr v domácnosti, ovoce) a škrobem (brambory, obilniny).

Druhá nádrž se jmenuje tuk. 40 miliard tukových buněk se může 10násobně roztáhnout, uložit občas i 400 kg (obrázky světových tlouštíků z televizních novin znáte). Tato nádrž se plní živočišnými tuky přímo a sacharidy oklikou. Ty totiž lákají obezitu způsobující hormon inzulin a ty pak tělo promění taky na tuky.

— Tělo je schopné pro mozek přetvořit bílkoviny na cukry a proměnit cukry na tuky.

Ale žádné tuky nedokáže přetvořit na cukry či bílkoviny.

## **Naše energetické nádrže**

### **Budte na chvíli radikální!**

Máte toho také dost? Jednou a provždy? Zítřka se na sebe už v zrcadle jednoduše nemůžete podívat? Máte dost rad, počínaje dietami spočívajícími na konzumaci polovičních porcí a konče radami typu: Více sportujte?

Pokud toho máte opravdu dost, pokud chcete něco natrvalo změnit, v tom případě pomůže jen něco zcela drastického. Něco úplně neobvyklého. Něco, co vašim tělem otřese v základech.

Něco, co postaví metabolismus na hlavu. Takže utáhněte kohoutek. Prostě uzavřete přísuvku paliva, který vede od sacharidů k motoru. Nedávejte už svému motoru žádné sacharidy.

Už žádné. Prosím, prosím, už žádné kompromisy! Už žádné trochu. Trochu přece nemůže uškodit. Stejně jako známá sklenice vína každý večer.

Budte radikální. Udělejte to jednoduše. Žádné sacharidy! Ubohému motoru svalové buňky nezbude tím pádem nic jiného než se – námahou zajíkaje – přeorientovat na tuky. Na spalování tuků. Protože z něčeho žít přece musí.

### **Vychovejte ty správné enzymy**

Opravdu je to tak, že svůj přísuvku paliva můžete provést enzymovou kaskádou. Enzymy jsou malí pracovníci metabolismu, kteří se starají o to, aby svaly dostaly cukry anebo tuky. Celý řetěz, tj. kaskáda enzymů, řídí spalování tuků ve vašem svalovém motoru, tedy v mitochondriích.

V malých elektrárnách na výrobu energie ve svalech, kde se spalují tuky či cukry.

Nechte jednoduše řetěz enzymů pro cukry vyhladovět.

Probudí se pak druhý enzymový řetěz pro tuky. Poté se najednou z obrovské tukové nádrže do motoru pohnou druhým palivovým přísuvkou všechny tuky z vašich zásob. Přestavěli jste svůj metabolismus. Revolucionizovali jste své enzymy z cukrů na tuky. Obrátili jste postup.

Latinské slovo revolvere totiž znamená „obrátit“.

### **Motor se zabývá tuky**

To bylo v krátkosti tajemství enzymové revoluce. Pokud chcete být štíhlí, pokud se chcete zbavit své váhy, pokud chcete konečně spalovat tuky, pak jednoduše požadujte, nekompromisně žádejte od své svalové buňky, od svého motoru něco téměř nemožného. Dlouho kolem toho nemluvte, nezačínajte už hned s „Ale ...“, avšak přinutíte své svaly. Odřízněte přísuvku cukrů a váš motor bude muset, jednoduše se bude muset zabývat tuky a naučí se to mnohem, mnohem rychleji, než si myslíte. A najednou to bude snadné, začne vám pak rázem foukat vítr do zad. Najednou vám pak pomůže váš metabolismus (tedy síla metabolismu), poté už nebudete muset být tak radikální.

\_ Tuková molekula se skládá z glycerinu a tří mastných kyselin. Tak se pomalu usazuje v tukové buňce. Mluví-li se o odbourávání tuků (lipolýze), odbourávají tuto tukovou molekulu enzymy (lipázy). Volné mastné kyseliny proniknou do krve. Jsou zde přítomny, dokud je svaly nespálí (beta-oxidace). Glycerinová částice se dostane do jater a přetvoří se na cukry.

\_ Je-li v krvi nadbytek volných mastných kyselin, jsou i játra velmi, velmi aktivní a přeměňují tuky na mastné kyseliny. Bílkovinová látka karnitin přepraví mastné kyseliny do mitochondrií, do malých buněčných elektráren na výrobu energie, kde se uskuteční beta-oxidace, tj. vznikne energie.

## **Co je lipolýza, co beta-oxidace?**

\_ Lipázy odbourávají tuky: Dlouhá desetiletí se věřilo, že je hormon-senzitivní lipáza (HSL) hlavním enzymem zodpovědným za odbourávání uloženého tělesného tuku.

V roce 2001 se zjistilo, že odbourávání tuků funguje i bez HSL. V roce 2004 objevil molekulární biolog Zechner z Grazu adipóza-triglycerid-lipázu (ATGL). Tento enzym má na starosti první krok při odbourávání tuků.

\_ Hormon inzulin, který po jídle (především ze sacharidů) produkuje slinivka, brzdí lipázy v odbourávání tuků v bocích. A inzulin také brzdí odbourávání mastných kyselin v malých elektrárnách na výrobu energie. Proč? Protože se tam po jídle vždy nachází cukr a ten musí být spálen jako první v mitochondriích.

\_ Hormony glukagon, růstový hormon a stresové hormony (katecholaminy) aktivují lipázy, aby řádně odbouraly velké množství tuků v bocích a na hýždích.

\_ Enzym acetyl-CoA-karboxyláza (ACC2) potřebuje tělo na produkci mastných kyselin.

Je-li enzym brzděn, nemohou se mastné kyseliny přepravovat sem a tam mezi buněčnými elektrárnami na výrobu energie, tedy mitochondriemi, a buněčnou plazmou, tedy cytoplazmou. Následkem je, že buňka neustále spaluje tuky, sotva je ukládá. Pokud by bylo možné brzdit acetyl-CoA-karboxylázu pomocí léků, znamenalo by to šanci, jak přitlačit inzulinovou rezistenci a ztukovatělá játra ke zdi. Výzkum na tom pracuje. Vy také. Raději se hýbejte.

\_ Hodně enzymu aromatázy se u mužů nachází v břišním tuku. Aktivuje ho stresový hormon kortizol a přetváří mužské pohlavní hormony (androgeny) na ženský pohlavní hormon estrogen. Aromatáza tedy čeká v břišním tuku, dokud kolem nepůjde molekula testosteronu, vezme si ji do parády a

znovu ji pustí jako estrogen. A to způsobuje, že narostou ubohému muži kromě břicha i prsa. Proti tomu se dá něco dělat. Například pomocí zinku, který aromatázu brzdí. Zinek tedy brzdí enzym, který přetváří pro štíhlost tak důležitý hormon testosteron na estrogen. Žádoucí vyšší hladina zinku tedy nepřímo zvyšuje hladinu testosteronu.

## **Metoda síla metabolismu:**

Přilákání enzymů, které se přilepí do metabolismu tuků ...????

Existují ještě jiné možnosti, jak úplně změnit enzymy, tedy obrátit je – pro větší sílu metabolismu.

Je to ale něco jenom pro úplné blázný. Mohu o tom vyprávět z vlastní zkušenosti.

Moje cesta enzymové revoluce vypadala takto: pět hodin denně na kole s lahví bílkovinného prášku. Po dvou hodinách jízdy na kole zjistíte, že zásoby cukru došly. Ztíží se to.

Přitíží se vám, jste zadýchání, méně se vám chce. Pokud byste teď plnou parou anaerobně vystartovali do kopce, dostali byste se do hypoglykémie, do náhlého poklesu hladiny krevního cukru. A omdleli byste. Už se mi to stalo na Havaji.

Toto se samozřejmě ví a dál se raději jezdí celkem pozvolna, abyste vystačili s dechem na teď začínající, nucené spalování tuků. A používají se také dva triky:

**Prvním trikem je bílkovina.** Čistý bílkovinný prášek rozpuštěný ve vodě v lahvi. Tělo se totiž pokouší v této po sacharidech hladovějící fázi vytvořit sacharidy pro mozek. A opravdu to i dělá z alaninu, z aminokyseliny, z bílkovin. Aby ho nebral z mých svalů, z mého imunitního systému, neustále piji bílkoviny. Budete dělat přesně totéž, když ve svém prvním týdnu úplně vyškrtnete sacharidy. Přijímejte mnoho bílkovin, abyste si mohli být jisti, že nebude

napadeno vaše svalstvo a imunitní systém.

### **zkušenosti: Bud'te štíhlí rychleji**

#### **Druhým trikem je pár gramů cukru.**

Člověk se cítí špatně bez cukru v krvi. Je mrzutý jako dítě. Lehce upadá do deprese. Už se mu nechce. Takže jsem si to vypočetl a vzal jsem si s sebou vždy malé množství Power Gelu (tj. rychlého zdroje energie s vysokým obsahem cukru).

Přibližně pět gramů. A okamžitě po jeho požití se pak znovu cítím dobře. Stejně jako odpoledne po trošce hroznového cukru. Tento pocit blaha trvá kupodivu půl hodiny. Matematicky je to nemožné, protože pět gramů cukru je 20 kalorií, které (když na kole ušlapete 600 kalorií za hodinu) se pohodlně spotřebují za dvě minuty. A přece trvá tento efekt déle. Poté si znovu vezmu právě pět gramů Power Gelu, tedy čisté sacharidy. Velmi dobře – a to je pro vás ta zajímavá podstata – se dá pracovat nebo sportovat s minimálním množstvím sacharidů a zůstat i přesto u metabolismu tuků.

Ve svém týdnu bez sacharidů si tedy směte občas klidně dát i kousek čokolády, bonbonu, čajovou lžičku medu. Spalování tuků to nepřerušuje na rozdíl od müsli tyčinky či nápoje pro sportovce.

### **Ráno svalový trénink, odpoledne běh, večer sacharidy**

Chcete slyšet ještě jednu báseň? Druhou metodu, jak spalování cukrů přepnout na spalování tuků – z praxe mého veselého života? Svalstvo má ráno skutečně dostatek uskladněných sacharidů z večere předešlého dne na půlhodinový běh. Příliš velké množství, než aby opravdu došlo ke spalování tuků. Proto jsem své tělo vždy ráno od sacharidů osvobodil. Tím, že jsem své svalstvo odlehčoval od sacharidů tak hodinu na různých posilovacích strojích ve svém domě (běžící pás, ergometr, lavice na posilování ramenního svalstva).

Pokusil jsem se trénovat s velkou zátěží, takže téměř anaerobně, abych spálil opravdu hodně cukrů. A vždy jsem byl po hodině úplně vyřízený. V ordinaci jsem pak celý den žil jenom díky bílkovinovému prášku a – teď to přijde – pozdě odpoledne jsem trénoval. Jednu nebo dvě hodiny jsem běhal.

Měl jsem jistotu, že jsem v tom momentě bez sacharidů, takže jsem tímto běháním spaloval jenom tuky. Večer jsem se pořádně nacpal. Nakrmil jsem se, jak se patří. Snědl jsem celé mísy ovocného salátu, ale i „industriální odpad“. Opět jsem uskladňoval sacharidy.

Nemusíte se tak sacharidů zříct na celé týdny, ale jenom v denním režimu. Musíte si ale na sebe vzít zátěž, každý den znovu dostat cukry z příslušného svalstva. Touto metodou se ze mě stal 100procentně, takže prokazatelně v klidu jako při zátěži do 200 wattů absolutně jenom tuky spalující člověk. Dle respiračního kvocientu (RQ, tj. Respiratory Quotient, víc k tomu od strany 110).

## **Štíhlé tělo potřebuje bílkoviny**

Když se bavíte o autech, když sníte o ferrari, jaguáru, nabušeném porsche ... bavíte se tehdy o palivu? O pohonné látce, kterou tankujete? Opravdu neustále mluvíte o tankování?

Anebo mnohem více mluvíte spíše o koňské síle, o dvanácti válkách, o turbo zrychlení, o elegantním, přitažlivém tvaru?

Ach, ano. Proč tedy ustavičně mluvíte o sacharidech? Proč se maratonští běžci baví o těstovinách? Proč je centrálním tématem každé sportovní diskuse banální pohonná látka, tedy palivo?

Nevšimli jste si ještě, že se do golfu tankuje stejný benzín jako do ferrari? Ferrari je ale zřetelně rychlejší, silnější, žádanější? Nespočívá to přece v pohonné látce.

Proč se bavíte o sacharidech? I tlustý televizní maniak tankuje stejné sacharidy jako vrcholový sportovec. To přece není žádné téma. Je to samozřejmost. Nemá to přece nic, opravdu absolutně nic společného s výkonem, rychlostí, tvarem těla (třaslavě měkké anebo přitažlivě pevné). Všechno to, o čem u aut sníte, co odlišuje příkladného atleta od obézního povaleče, není přece palivo, tj. sacharidy, ale je to struktura, tj. bílkoviny.

Vyplatí se nad tím popřemýšlet.

## **Jste čtyř- anebo dvanáctiválec?**

Rozhoduje o tom vaše tělesná struktura vybudovaná z bílkovin. Rozhoduje o tom počet mitochondrií, tedy malých elektráren vyrábějících energii ve svalové buňce vybudované z bílkovin.

Chcete-li se stát místo běžného čtyřválece dvanáctiválcem, toto tajemství se jmenuje bílkoviny. Z těch totiž vaše válce sestávají. A když by vám v tomto světě nešlo o výkonnost, o výdrž, a ani o vaše hormony štěstí, pak vám jde jistě o váš imunitní systém. O váš ochranný štít. O vaši obranyschopnost vůči všem bakteriím, virům i rakovinotvorným buňkám, které vás denně napadají. O tom, jestli proti těmto nepřítelům prohrajete či vyhrajete, rozhoduje účinnost vašeho imunitního systému. A z čeho se imunitní systém skládá? Z bílkovin. Totiž jenom z bílkovin. Absolutně a jenom z nich. Tvoří průměrně 1,5 kg tělesné hmotnosti.

Pokud tedy chcete mít účinný imunitní systém, který vás ochrání před všemi nemocemi tohoto světa, který nedopustí, abyste 3,5-krát do roka onemocněli na chřipku, který vás má chránit před rakovinou, starejte se pak nejdříve o stavební kameny svého imunitního systému, o aminokyseliny. Takže o bílkoviny.

To, že se nádrž na pohonné látky pravidelně naplňuje, auta benzínem, vaše

tělo sacharidy, je stejně samozřejmé jako nudné. Kvalita života, výkon, zdraví, radost ze života souvisí se stavbou vašeho těla. S bílkovinami. Rozumní lidé si ostatně nechají jednou v životě přesně změřit své bílkoviny, tedy aminokyseliny v krvi, poté pochopí a vědí. Více k tomu na straně 201.

## **Létejte přece také!**

Problémy s nadváhou znám také, milé čtenářky a milí čtenáři. Když například v říjnu dorazím v dusném horku špatně dýchaje na letiště na Havajských ostrovech a pomyslím na závod, na triatlon Ironman, který mě čeká za pár dnů, tak si připadám příliš těžký. V té chvíli bych byl rád o tři kilogramy lehčí, abych po žhnoucích lávových polích na Havajských ostrovech mohl místo nemotorného kulhání létat.

A budu lehčí. Našel jsem řešení. Řešením jsou čisté bílkoviny. Použijte fyziologické vědomosti.

Vezmu v úvahu, že se bílkoviny nepřetváří na tuky, ale naopak při metabolismu se stravují. Fakt, že tělo musí přispět kaloriemi, vlastními tukovými kaloriemi. Fakt, že tělo zhubne díky čistým bílkovinám rychleji než s nulovou dietou.

A opravdu jsem vždy v posledních dnech před závody lehčí, pružnější a veselejší. Stoupne přirozeně i má hladina dopaminu, což je čistá bílkovina. Hormon, který nutí kuřáka sáhnout každé dvě hodiny po cigaretě. Nádherný pocit. Vnitřní pohon, bdělost, dokonce rychlé myšlení.

Zároveň se rozpouštějí podkožní tuky. A v den závodu létám. Během maratonu se cítím jako ptáček. Jsem vysmátý.

A do cíle doběhnu rozzářeně. Pokaždé. Fotky z cíle jsou důkazem tohoto principu. Štíhlý, pružný a vysmátý. Učte se, usmívejte se ... létejte také! A pochopíte,

že hlavní roli ve vašem životě mají aminokyseliny.

— Slovo protein pochází z řečtiny a v překladu znamená „první“, „nejdůležitější“. Člověk se skládá z 20 % z bílkovin, ty tvoří 20 stavebních látek, aminokyselin. Devět z nich si tělo neumí vytvořit samo. Musíte je důsledně servírovat pravidelně na svém talíři ve formě ryb, drůbeže, vajec, luštěnin, klíčků, řas, mléčných a sójových produktů, ořechů a semínek. Anebo je přimíchat do šejkru ve formě bílkovinného prášku. Těchto devět aminokyselin se jmenuje histidin, isoleucin, leucin, lysin, metionin, fenylalanin, treonin, tryptofan a valin a starají se o svaly spalující tuky, o účinný imunitní systém a dobrou náladu. Ve zkratce dbají o větší blaho a radost ze života.

— Nejsou bílkoviny jako bílkoviny. Záleží na jejich takzvané biologické hodnotě.

Lidský organizmus tak může své tělesné buňky vytvořit mnohem snadněji z živočišných bílkovin než z rostlinných. Vejce má například biologickou hodnotu 100, tělo si ho na 100 % přivlastní, steak jenom na 83 %, fazole na 73 %. Zkombinujete-li navzájem určité potraviny, můžete dosáhnout biologickou hodnotu dokonce nad 100 %. Kombinace vajec a brambor dělá biologickou hodnotu 136, vejce a mléko 122, mléko a pšeničná mouka 125, vejce a pšenice 118 anebo fazole a kukuřice 101. Má to ale háček, tyto kombinace obsahují velké množství sacharidů.

Jednoduchým řešením je dobrý bílkovinný prášek, který má biologickou hodnotu rovněž nad 100. Můj má 137 a neobsahuje téměř žádné sacharidy.

— Kolik bílkovin člověk individuálně potřebuje, změří lékaři pomocí takzvané dusíkové bilance. V aminokyselině se totiž pořád skrývá i prvek dusík (N). Tělo neustále odbourává bílkoviny. Dusík, který se zde vyskytuje, je vylučovaný

přes pokožku, vlasy a stolicí. Pokud přijmete jídlem stejné množství dusíku, jaké se i vyloučí, hovoříme o vyrovnané dusíkové bilanci. V tom případě máte tedy dostatek bílkovin. Minimální potřebu tvoří 0,36 g na 1 kg tělesné váhy. K tomu přičtete pojistnou rezervu a dostanete se pak k doporučené denní dávce od 0,8 do 1,5 g na 1 kg tělesné váhy. Experti doporučují denně 2 g lidem, kteří chtějí zhubnout a jsou vystavováni stresu.

— Pomocí bílkovin nejlépe dosáhnete efektu nasycenosti. Obsahuje-li jídlo příliš málo bílkovin, vaše tělo signalizuje hlad tak dlouho, dokud se jeho bílkovinné zásobníky znovu nenaplní. Přijmete více kalorií, než je nutné, protože více jíte. Jmenuje se to bílkovinný pákový efekt. Kvůli němu může dieta fungovat jenom tehdy, když svému tělu dopřejete dostatečné množství bílkovin.

### **Metoda síla metabolismu pomocí bílkovin**

## **Eskymáci v New Yorku**

Máte také v oblíbě krátké, překvapivé příběhy, které vás přivádí k údivu? Které někdy bleskurychle postaví vaši představu o světě na hlavu? Nuže ... pak čtěte dále.

V roce 1929 se dva odvážní muži, kteří se jmenovali Stefansson a Anderson, vrátili z Arktidy a vykládali, že se tam nachází docela zvláštní lidé, a to Eskymáci, kteří žijí celou zimu výhradně jenom ze sobího masa, přičemž ale musí extrémně těžce manuálně pracovat.

Teď to přijde: Aby dokázali, že se zde nejedná jenom o exotickou metabolickou vlastnost Eskymáků, nechali se oba muži na rok zamknout do nemocnice Bellevue v New Yorku.

A rok jedli jen maso, takže bílkoviny plus 75 % tuků, více než 2 500 kcal za den. Oba byli po roce zdraví, štíhlí, fit, trochu zhubli a měli normální cholesterolové hodnoty.

Málokdo si troufá toto řešení jasně a srozumitelně vyslovit.

Mám to udělat já?

„Jezte esenciálně.“ To je vše. Jezte bílkoviny, hodnotné mastné kyseliny a známých 47 vitaminů a minerálů. A vypusťte všechn „odpad“. Eskymáci dělali přesně totéž. Půjde to mimochodem i s ovocem a ořechy. Plus bílkoviny. Princip je stejný.

## Bílkoviny znamenají mládí

Bílkoviny jsou životně důležité. Vy a váš imunitní systém, vaše svaly, vaše orgány, vaše pokožka a vaše mediátory štěstí se skládají z 24 malých bílkovinných částic, z aminokyselin.

Devět z nich je esenciálních, tj. stejně životně důležitých, jako jsou vitaminy, a protože si je tělo neumí vytvořit samo, musí být obsaženy ve všech jídlech. Ráno mezi šestou a devátou hodinou je váš metabolismus neaktivnější. Metabolismus znamená proměnu živin na tělesné substance a energii. Bílkoviny jsou klíčem k úspěchu – k dosažení větší síly metabolismu.

Devět esenciálních aminokyselin určuje váš život, vaši mladistvost, jak tělesně tak i duševně. Rozhodují o bdělosti, únavě a náladě. Koncentrace těchto aminokyselin v krvi silně kolísá během dne podle toho, co jíte. Určují, jak jste naladěni, jestli svižně, tvořivě, rozhodně, koncentrovaně, uvolněně či ospale.

Aktivní hormony, neurotransmitery v mozku, dokonce i molekuly pocitů jsou malé bílkovinné balíčky. A výkon můžete podat pouze tehdy, když se v bílkovinném fondu vaší krve nachází jejich dostatečný přísun. Proto byste již ráno měli natankovat porci bílkovin, jako tvaroh, sója anebo vejce. Bude tak hned zásoben i váš mozek dostatkem cholinu. Z cholinu a jedné aminokyseliny si náš mozek vytváří acetylcholin, což je jeden z nejdůležitějších nervových mediátorů

určujících naši inteligenci. Látka, která je zodpovědná za myšlení, koncentraci, výkon paměti. Nedostatek cholinu vám způsobuje únavu a okrádá vás o veškerou kreativitu.

Když každé čtyři až pět hodin sníte malé sousto bílkovin bez tuků, přetočíte tím zpět své biologické hodiny. Získáte kreativitu, dobrou náladu, pěkné mladé tělo a úspěch. Protože bílkoviny jsou tajemstvím vítězů životního maratonu.

Snášíte vědecké citáty? Pokud ne, přečtěte si pouze závěrečný komentář. Pokud přece, uvádím citát prof. G. Neumanna z Lipska:

„V současné době pozorovaný neustálý nárůst hmotnosti u dětí, mladistvých a dospělých zapříčinil prudké zvýšení počtu doporučení různých diet na snížení hmotnosti.

Z obměňujících se doporučení ohledně diet za účelem snížení tělesné hmotnosti se dá momentálně konstatovat, že se zvýšenému příjmu bílkovin dostává větší pozornosti.

Zvýšení podílu bílkovin v stravě až na 30 % mělo v případě metabolického syndromu, diabetes II. typu anebo poruch metabolismu tuků za následek jednoznačný úbytek viscerálních tuků, stejně jako zlepšení metabolismu glukózy a lipidů (Farnsworth et al., 2003; Parker et al., 2002; Gannon et al., 2003; Gannon & Nuttalli, 2004 a další). Ve studiích o úspěšném úbytku hmotnosti vystupuje podíl potravinových bílkovin mezi 27 až 30 % energie. U kontrolní skupiny, která dostala jenom polovinu tohoto bílkovinného množství, se neprokázal žádný anebo jenom malý účinek. Experimenty ohledně úbytku hmotnosti byly prováděny s 27 až 30 % přirozených bílkovin, s 26 až 30 % tuků a s 37 až 57 % sacharidů. Bílkoviny zaručují delší pocit nasycenosti, zvyšují termogenezi a jsou substrátem pro jaterní glukoneogenezi.“ Komentář: **Zdraví a úbytku hmotnosti tedy dosáhnete**



**výrazně zvýšenou konzumací bílkovin.** Co je na tom nového? Nic. Doslova vůbec nic.

Přesně tyto vědomosti měli naši předkové již dávno. Nejedli 30 %, jako se tady doporučuje, anebo vůbec ne 13 % jako vy, ale průměrně dokonce 34 % bílkovin denně.

Na tuto skutečnost si naši předkové zvykali čtyři miliony let. A byli pevní, štíhlí a zdraví.

Změnilo se to až před 9 000 lety. Když jsme se usadili na obilném poli. Výsledkem je, že je většina z nás pravým opakem pevnosti, štíhlosti a zdraví. Pro připomenutí: 11 000 účastníků olympiády v Aténách v roce 2004 snědlo: 270 tun ovoce a zeleniny, 210 tun masa a ryb, ale jenom 12 tun těstovin. Jasněji se to vyjádřit nedá.

### **Vědec a bílkoviny**

## **Bez bílkovin nefunguje žádná dieta**

Dieta v překladu znamená životní způsob, životní styl. U někoho, kdo se řídí přirozeným životním stylem, nemůže vzniknout nadváha. Tedy u toho, kdo se denně pohybuje a kdo se stravuje stejně jako naši předkové už před čtyřmi miliony let. Jí tedy až 40krát víc vitaminů a asi 3krát víc bílkovin, než se dnes doporučuje. Tato fakta jsou již dlouho vědecky prokázána, a to vysvětluje, proč považuje Světová zdravotnická organizace (WHO, tj. World Health Organisation) nadváhu za nejčastější a nejnebezpečnější nemoc na zeměkouli. Kdo chce zhubnout, potřebuje vitaminy a bílkoviny. Potřebuje jich více, mnohem více. Bílkoviny nasycují, vytváří imunitní systém, vytváří svalstvo spalující tuky, neukládají se jako tuky, přináší vnitřní pohon a radost ze života.

Zhubněte správným způsobem a vyhněte se jo-jo efektu. Nejčastější chybou při dietách je příliš nízký přísun bílkovin.

Podíl bílkovin je v úspěšných studiích ohledně diet kolem 27 až 30 % energetického přísunu. Kontrolní skupiny, které dostaly jenom polovinu tohoto množství bílkovin, byly s hubnutím – jak jinak – méně úspěšné.

Bílkoviny vytváří svaly. Čím víc svalové hmoty máte, tím víc kalorií spálíte. Den co den. Můžete o to více jíst bez toho, že byste přibrali. Svaly dokonce spalují kalorie, když vy jste již dávno v krajině snů. Kandidáti na jo-jo efekt, kteří nárazovou dietou chudou na bílkoviny spalují svalovou hmotu, pak přiberou kila o to rychleji zpět. Málokdy to má co dočinění s nedostatečnou disciplínou, souvisí to ale se ztrátou svalové hmoty. Mnohem lépe funguje kombinace pohybu na spalování tuků a jídlo bohaté na bílkoviny pro vytvoření anebo budování svalů.

Kromě toho bílkoviny sytí, zvyšují termogenezi (kalorie se ztratí ve formě tepla přes pokožku) a chutnají. Bílkoviny mají ještě k tomu v případě metabolického syndromu, diabetes II. typu a poruch metabolismu tuků pozitivní vliv na metabolismus cukrů a tuků.

Taky „dieta forever young“ byla mimochodem vytvořena už na základě těchto vědomostí.

„Dieta forever young“ – to vlastně není žádná dieta, ale životní styl – staví na bílkovinách, vitaminech a pohybu, což je smrtelná kombinace pro tukovou vrstvu na břichu a v bocích.

„Dieta forever young“ byla v německé televizi v roce 2005 srovnána s etablovanými, osvědčenými, dobrými dietami jako Brigitte, Weight Watchers, Atkins a obstála jako jasný vítěz. Po osmi týdnech se účastníci diety forever young konzumující bílkoviny zbavili dvakrát více tuků než všichni ostatní. Ještě o krok vpřed se dostanete pomocí enzymové revoluce.

## Kolik potřebuje člověk bílkovin?

Doporučená denní dávka bílkovin se mění od 0,7 do 2,0 g na 1 kg tělesné váhy. Tyto údaje jsou nesmyslné. Nejsou bílkoviny jako bílkoviny. Jednak existují méněcenné bílkoviny s jenom 40% biologickou hodnotou a stejně tak i vysoce kvalitní se 140%. Skutečně naměřená hladina bílkovin v krvi má proto často jenom tak málo společného s přísunem. Je tedy důležité (a to se rozumí pod biologickou hodnotou) přijmout denně co nejvíce z devíti aminokyselin.

Takže bílkoviny složek, které si tělo neumí vytvořit samo. A ty je možné v krvi změřit. Denně je pro mě fascinující zažívat, jak po tomto měření lidé ihned pochopí, proč jako sportovci či v práci za nic nestojí, proč jsou neustále nemocní, proč mají sklon k depresím atd.

Právě proto nemusíte dnes věřit nějakým pohádkám o stravování, můžete měřit a vědět. Více k tomu na straně 175. Docent dr. Holtmann z univerzity v Míšni, špičkový specialista napsal:

„Pro každodenní stravování platí známé doporučení. Mělo by být vyvážené a bohaté na:

\_ bílkoviny \_ vitamin C \_ stopové prvky jako zinek a selen stejně jako na \_ omega-3-mastné kyseliny.“ To, co tady dr. Holtmann tak precizně popsal, není nic jiného než geneticky správné stravování, takže \_ bobule \_ kořeny \_ maso bohaté na omega-3-mastné kyseliny, tedy zvěřina \_ a tečka Přičemž rozhodující je také ta tečka.

### **Geneticky správné stravování ...**

## **Nejpřírodnější medicína zvaná aminokyseliny**

Chceme-li popsat hlavní životní princip lidí, hovoříme o DNA zakotvené v buněčném jádře, tedy o genetické informaci. Co je jejím úkolem? DNA obsahuje kódovaný návod, jak

slučováním aminokyselin vznikají bílkoviny. Vyplývá z toho ústřední postavení aminokyselin a bílkovin.

DNA, tedy naše genetická informace, nemá vůbec nic společného se sacharidy, nemá vůbec nic společného s tuky, ale výhradně s bílkoviny a jejich komponenty. Tak vzniká život.

Bílkoviny znamenají život.

Aminokyseliny jsou zanedbávané. Medicína se zabývá sacharidy a tuky. A bílkoviny do nynějška pouze okrajově. Právě ale dochází k pomalému obratu. Slovo „bílkoviny“, tedy aminokyseliny, se pomalu dostává do naší mysli, do našeho života.

Máte-li jenom o jedinou esenciální aminokyselinu méně, celý život není v pořádku. Jste pak depresivní anebo bez energie. Chybí vám odpočinek či výdrž, máte zúžené cévy a hrozí vám riziko srdečního infarktu anebo mozkové mrtvice. Chybí-li vám jen jediná aminokyselina, tělo nemůže adekvátně vytvořit imunitní systém, který se skládá čistě z bílkovin, a stane se oslabeným.

Všechno se to dá změřit. Lékař může změřit množství aminokyselin v krvi a téměř u každého jedince najde odstrašující nedostatky, které samozřejmě vysvětlují jeho nemoci, jeho životní pocity.

V tomto případě se dá i cíleně pomoci. Je možné nasadit aminokyseliny, aby se výrazně zlepšila kvalita života. Uvádím příklady:

\_ **Arginin:** Posiluje nejenom imunitní systém, ale zlepšuje inzulinovou rezistenci u diabetiků.

Vrcholoví sportovci jej užívají po tréninku, aby zvýšili tvorbu svalů, odbourávání tuků.

Spouští tvorbu růstových hormonů. Protože rozšiřuje cévy (díky tvorbě oxidu dusnatého – NO, za vynález byla udělena

Nobelova cena), pomáhá starším mužům při problémech s prostatou. Infuze argininu zlepšují prokrvení srdce, zmírňují anginu pectoris.

– **Aminokyseliny BCAA (Branched Chin Amino Acids):** Leucin, isoleucin a valin, větvené aminokyseliny, stabilizují množství cukrů. A zlepšují získávání energie. Jejich nedostatek způsobuje únavu. Více z těchto aminokyselin znamená také více růstového hormonu, více tvorby svalů, více výdrže. V oblasti sportu i za pracovním stolem. V medicíně se nasazují při chronických onemocněních jater, chronicko-zánětlivých onemocněních, svalových slabostech.

– **Glutamin:** I tato aminokyselina stabilizuje krevní cukr, vytváří svalovou hmotu, posiluje imunitní systém, pomáhá tělu rychleji se zregenerovat po úrazu, operaci, infekci a podporuje koncentraci. V medicíně se glutamin nasazuje na zmírnění vedlejších účinků chemoterapie, při chronicky zánětlivých střevních nemocech, jako ochranný štít pro žaludek, když je potřeba užívat analgetika.

– **Cystin:** To vás bude zajímat, mé dámy, ten je totiž důležitý pro zdravou pokožku, vlasy a nehty. Celulitida, problémy s nehty, vypadávání vlasů se ošetřují pomocí obou sirnatých aminokyselin cystinu a metioninu, pomocí zinku a biotinu.

– **Glutathion:** Chrání každou tělesnou buňku a naši dědičnou látku před zničením volnými radikály. Ještě k tomu recykluje vitamín C a E. Chrání před záněty. Tělo jej tvoří ze tří aminokyselin – cysteinu, glutaminu a glycinu.

– **Tryptofan:** Tělo ho potřebuje na tvorbu svalů a pro vytváření serotoninu (mediátor štěstí), melatoninu (hormon spánku a studna mladosti) a niacinu (vitamín B3). Mozek přetváří tryptofan na serotonin – uklidňuje, navozuje pocit vyrovnanosti, uvolněnosti. Lékařským významem tryptofanu je, že brzdí chuť na

jídlo, nasazuje se jako antidepresivum a dopomáhá k dobrému spánku v kombinaci s vitamínem B6 a hořčíkem.

– **Taurin:** Tuto aminokyselinu si tvoří játra z metioninu a cysteinu, pokud mají dostatek vitamínu B6. Taurin posiluje imunitní systém a srdce. Taurin se v medicíně nasazuje při degeneraci makuly způsobené stářím, při šedém zákalu, vysokém krevním tlaku, chronické srdeční slabosti, diabetu, nemocech plic a ledvin.

Aminokyseliny jsou stavebními kameny života, jsou pradávným tajemstvím nepřemožitelného imunitního systému. Vytváří nám hormony štěstí přirozeným způsobem, tj. bez antidepresiv. Aminokyseliny jsou naší životní energií, naším pohonem. Aminokyseliny se nachází v bílkovinách. Největší koncentraci aminokyselin najdete v bílkovinném koncentrátu, v bílkovinném prášku. A jejich jakost, jejich kvalita se udává biologickou hodnotou. Nejvyšší hodnota (daná zákonem) je 140 %. Tímto číslem se porovnává kvalita bílkovinného koncentrátu. Existuje úplně jednoduchý test na zjištění toho, jestli se vám váš bílkovinný prášek vyplatí. Vezměte si třeba nejneobyčejnější esenciální aminokyselinu v přírodě, a to tryptofan, kterého se v prášku nachází jenom 0,5 až 1,6 g na 100 g čistých bílkovin. Čím více se jej tam nachází, tím jsou vaše bílkoviny lepší. A hodně dělá už jenom jedna desetina gramu. Tryptofan je rozhodujícím bodem, uchem jehly, v těle se vlivem stresu ztratí. Docela rychle. Není divu, že se jednou každý třetí Evropan dostane do deprese. Vzniká u něj příliš málo hormonů štěstí. Má nedostatek tryptofanu.

Porovnávejte proto biologickou hodnotu. A pokud není uvedena – často z dobrého důvodu – na obalu, kriticky porovnejte množství tryptofanu, tedy nejdůležitější esenciální aminokyseliny přírody.

**Několikrát denně konzumují následující bílkoviny Prášek obsahuje na 100 g čistých bílkovin L-Isoleucin (5,8 g), L-Leucin (10,4 g), L-Lysin (8,2 g), L-Metionin (2,3 g), L-Fenylalanin (5,3 g), L-Treonin (5,1 g), L-Tryptofan (1,6 g), L-Valin (6,6 g), L-Alanin (4,3 g), L-Arginin (5,4 g), L-Asparagin (10,1 g), L-Cystein (1,2 g), L-Glutamin (21,3 g), L-Glycin (3,2 g), L-Histidin (2,8 g), L-Prolin (8,7 g), L-Serin (6,0 g), L-Tyrosin (5,0 g) – a 1,667 g Karnitin (dle zákona maximální možná dávka) Aminokyseliny a dobrý prášek**

## Shrnutí – proč jsou bílkoviny tak prospěšné?

1. Bílkoviny dodávají životní energii – nejenom prostřednictvím více svalů. Bílkoviny = síla metabolismu.
2. Bílkoviny obstarávají vnitřní pohon.
3. Bílkoviny produkují hormony štěstí.
4. Bílkoviny stimulují imunitní systém, tj. naši obranyschopnost.
5. Bílkoviny otevírají cévy, zintenzivňují prokrvení, zaručují bdělost a potenci.
6. Bílkoviny urychlují regeneraci. Po námaze můžete znovu podat mnohem rychleji mimořádný výkon.
7. Bílkoviny zeštíhlují. Díky dvěma hormonům stimulují spalování tuků.
8. Bílkoviny pomáhají proti artróze a artrózním bolestem. Tvoří kosti, svaly.
9. Bílkoviny odvodňují.

## Celozrnné potraviny?

### Ne pro diabetiky

To, že cukry nejsou zdravé a že dokonce mohou způsobovat obezitu ..., ví každý. A také to, že byste se ze stejného důvodu měli vyhybat bílé mouce. A ti moudří

dokonce vědí i o glykemickém indexu (GI). Vědí, že existují dobré i špatné sacharidy, které zvyšují hladinu inzulínu – a inzulín způsobuje obezitu, stárnutí a nemoc.

A pak právě existují dobré sacharidy, tedy ty s nízkým GI. Takže celozrnné potraviny, jak jinak. Celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, celozrnné müsli... A protože to víte, budete od nynějška vy jako obézní člověk, který se chce stát štíhlým a zdravým, konzumovat jenom celozrnné potraviny. Mnoho celozrnných potravin. Mělo by to být 60 %. Jsou to zdravé sacharidy v každodenní stravě. Stojí to tak v kdejakém doporučení pro zdravou výživu.

Když vám někdo doporučí něco jako zdravé, měli byste se taky zeptat, pro koho. Zdravé pro koho?

Podívejte se, například v Německu je přibližně 6,4 milionů diabetiků. A dle několika velmi přesných odhadů dvakrát tolik lidí v předstadiu diabetu, s inzulínovou rezistencí. Tedy lidí, kteří cukrem a moukou atd. mnoho let lákali velké množství inzulínu, jejichž buňky se pak staly vůči inzulínu necitlivými a jejichž slinivka proto denně produkuje stále více inzulínu. Inzulín, který bohužel způsobuje obezitu, stárnutí a nemoc.

Odhadem jde jen v Německu o 20 milionů lidí s problémem týkajícím se příliš velkého množství inzulínu. A těchto 20 milionů je obzvláště pozorných a učenlivých. Dobře poslouchají, když se jedná o zdraví anebo nemoc. Teď jedí celozrnné potraviny. Mnoho celozrnného chleba i celozrnných těstovin.

– Všechny potraviny, které způsobují pomalé zvyšování krevního cukru, mají nízký glykemický index (GI), tj. pod 55. Lákají málo inzulínu. A dlouho udržují pocit sytosti.

Například zelenina, kyselé ovoce, celozrnné produkty, ryby, maso, drůbež a mléčné produkty. Bílý chléb, kukuřičné vločky, sladkosti, limonády anebo

opékané brambory rychle a prudce zvyšují krevní cukr a slinivka pak produkuje mnoho inzulínu. Ten potom způsobuje prudké snížení hladiny krevního cukru. A máte brzy opět hlad.

Všechny potraviny, které rychle a prudce zvyšují krevní cukr, lákají mnoho inzulínu, mají vysoký GI nad 55. Mnoho studií dokazuje, že kdo skutečně jí potraviny s nízkým GI, předchází nejenom nadváze, diabetu a srdečnímu infarktu, ale i rakovině.

\_ Vlákniny jsou dlouhé řetězce cukrů, tedy sacharidů z mnoha glukózových molekul, které nedokážou rozštěpit enzymy v trávicím traktu. Rozlišujeme rozpustné a nerozpustné vlákniny. Nerozpustné vlákniny jako celulóza a lignin, které se nachází například v celozrnných produktech, ovoci a zelenině, spouští trávení a dlouho zaručují pocit sytosti. Rozpustné vlákniny jako například pektin anebo dextrin z ovoce, zeleniny, ovsu a luštěnin vážou cholesterol ve střevě a dbají o to, aby se nedostal do krve, ale do odpadové vody. Nestravitelné sacharidy tedy v žádném případě neznamenaají jenom přítěž. Prokazatelně chrání před arteriosklerózou a srdečním infarktem. Kromě toho udržují konstantní hodnotu krevního cukru, přičemž molekuly cukru z jídla posílají do krve jenom postupně. A lákají tak jenom malé množství inzulínu. Kromě toho roztahují žaludek, udržují dlouho pocit sytosti a obojí pomáhá při hubnutí.

***Jak je to s glykemickým indexem***

## **I celozrnné potraviny**

### **se přetvářejí na cukry**

Všechny sacharidy, je jedno jestli s vysokým anebo nízkým, špatným anebo dobrým GI, se v těle mění na cukry a lákají inzulín. Zdravým lidem to nic nezpůsobuje. V jejich případě jsou celozrnné potraviny skutečně zdravé.

Samozřejmě s mírou. Ale těm lidem, u kterých obzvlášť záleží na tom, aby nebyl žádný inzulín přilákáván, stačí i trocha lehce se uvolňujícího inzulínu, aby se škody ještě více zvětšily. Aby byla už tak či tak vysoká hladina inzulínu vyhnána ještě více nahoru.

Celozrnné potraviny pro ně nejsou právě zdravé. Pro ně nejsou zdravé žádné sacharidy.

Lékařská věda to samozřejmě ví. V rámci jedné z nejmodernějších studií se právě tito diabetici, tito ohrožení lidé, kdysi stravovali úplně odlišně. Nanejvýš neobvykle. Konzumovali jenom 20 % sacharidů. Úplně minimální množství. A co se stalo? Hladina krevního cukru klesla. Lidé se uzdravili.

Jezte jenom třetinu doporučeného množství sacharidů. Přesně to je výsledkem této vysoce moderní studie a dokazuje to její úspěch.

## **Nyní z praktického hlediska**

Co se jen rozumí pod třetinou sacharidů? Denně sníte průměrně 250 g. Takže třetina je asi 80 g, což je prakticky nic.

Nerozumíte? Toto je přesně medicína, medicína s pozitivním přístupem. Pokud si totiž myslíte, že nejíte žádné sacharidy, ještě pořád jíte 50 až 80 g. V tučném tvarohu je totiž (v jedné porci) 8 g sacharidů. Já sním v pohodě čtyři balení, když sním čisté bílkoviny, dělá to již 32 g. I v salátu, např. rajčatovém salátu, jsou sacharidy. A v mase jsou sacharidy samozřejmě také. A v ovoci rovněž. Viz tabulka na straně 53.

## **Enzymová revoluce – princip pro život**

Pamatujte si, že tady v podstatě nejde o žádnou krátkodobou proměnu, ale o princip na celý život. To znamená, že vždy, když tělu nabídnete cukry, spálí právě cukry nejdříve. A když zrovna spaluje cukry, nepotřebuje v tom

momentě žádné tuky. Zabráníte tak už na pár hodin spalování tuků. Nebudete pár hodin hubnout. A to se sčítá den za dnem, týden za týdnem, měsíc za měsícem, rok za rokem.

Pokud byste tedy chtěli zhubnout, spalovat tuky, pak musíte v těchto fázích, a může to tak být celý život, výrazně omezit sacharidy, nebo se jich hned nejlépe úplně zříci. Vyžaduje to však nový přístup k sacharidům. Ne že jsou fuj, ale že sacharidy jsou něco nádherného, něco neobvyklého, jsou luxusním zbožím. Jsou vzácné. Měli byste si je vychutnávat jenom po malých kouscích, jako hořkou čokoládu.

Musíte se zříci celého talíře těstovin, který byste do sebe naházeli a nacpali, a dát si jako přílohu jen plnou vidličku těstovin. Musíte se tedy přestat cpát chlebem a houskami a naučit se vychutnávat si půlku celozrnné housky tence natřené medem. Musíte se přestat cpát plnými naběračkami rýže a zvyknout si na křupavě opečený kopeček rýže, který je podávaný k rybě jako přílohová delikatesa.

## Příroda našťestí pomáhá

Příroda sacharidy zabalila pouze do ovoce. A postupovala přitom velmi jemně. Přečtete si obsahové tabulky různých druhů ovoce. Porovnejte je s bramborami nebo těstovinami. Zjistíte, že jablko obsahuje na 100 g mnohem méně sacharidů než 100 g těstovin. A protože jablko při nízkém GI sacharidy ještě zadržuje a pomalu uvolňuje, je tento princip dvojnásobně rozumný.

Dle principu přírody je třeba sacharidy konzumovat výhradně formou ovoce. Už ne formou „průmyslového odpadu“. A ovocem se zřejmě nebudete cpát ve velkém jako těstovinami, bramborami, knedlíky atd., ale budete je vychutnávat kousek po kousku. Každopádně se to dá velmi jednoduše naučit.

## Tajemstvím štíhlých lidí tedy není nic jiného, než svému tělu dovolit spalovat tuky.

Normální obézní lidé to tělu zakazují, přičemž mu dávají sacharidy, cukry. Nutí tělo spalovat cukry, protože je to energeticky výhodnější. Dovolte mu spalovat tuky tím, že v budoucnu budete se sacharidy zacházet velmi, velmi opatrně. To je celé tajemství.

– Svaly produkují pohybový faktor, interleukin 6. Čím víc se hýbete, tím víc stoupají krevní hodnoty látky omezující záněty – až stonásobně. Interleukin 6 tukové tkáni signalizuje, aby jako palivo odevzdala volné mastné kyseliny. Studiemi vědci ukázali, že myši, které nemohou vytvořit žádný interleukin 6, tloustnou a dostávají diabetes.

To samé se děje u lidí, kteří se nehýbou.

– Obrovské tukové buňky obézního člověka produkují velké množství zánětlivých látek, mezi nimi alfa faktor nekrózy tumoru (TNF alpha). Imunitní systém přitom posílá stále víc fagocytů (makrofágy) do tukové tkáně, která je uzamkne. Imunitní buňky požírající nepřátele jsou sice potřebné, protože odstraňují cizí prvky, ale přitom produkují stejně zánětlivé látky, například TNF alpha. A permanentně velké množství TNF alpha v těle vede k chronickým zánětům a inzulinové rezistenci. Co proti tomu pomáhá? Stačí úplně jednoduše zhubnout.

– Bílkovina, která vysvětluje souvislost mezi obezitou (adipositas) a diabetem, je rezistin produkovaný tukovými buňkami, který působí v těle jako hormon. Rezistin brzdí transport cukrů inzulinem do buňky i přesto, že je k dispozici dostatek inzulinu. Dáteli myším s inzulinovou rezistencí léky na snížení hladiny krevního cukru, klesne taky hladina rezistinu, buňky mohou znovu přijímat cukry. Na výběr tedy zůstává snížení hladiny krevního cukru, což je v první řadě možné

léky a tak, že sacharidy vyhostíte z talíře a budete se hýbat.

### **Co způsobuje inzulínovou rezistenci**

## **Obsah sacharidů v různých potravinách v g**

**Ovoce Obsah sacharidů** Ananas, 3 plátky (125 g) 15

Jablko, 1 menší (100 g) 10

Meruňka, 2 středně velké (50 g) 4

Banán, zralý, 1 malý (100 g) 20

Hruška, 1 malá (100 g) 10

Jahody, 1 miska (250 g) 10

Grep, 1 malý (250 g) 20

Borůvky, 1 malá miska (125 g) 10

Maliny, 1 malá miska (125 g) 4

Cukrový meloun, 2 kusy (125 g) 15

Rybíz, červený, 1 malá miska (125 g) 10

Třešně, sladké, 1 malá miska (125 g) 15

Liči (konzerva), 10 kusů (125 g) 20

Mango, 1 polovina (125 g) 15

Nektarinka, 1 středně velká (125 g) 15

Pomeranč, 1 středně velký (150 g) 10

Papája, " malé (125 g) 3

Broskev, 1 středně velká (125 g) 10

Blumy, 3 kusy (100 g) 10

Hroznové víno, zelené, 1 malý střípek (125 g) 20

Citron, " (30 g) 1

Švestky, 10 kusů (100 g) 10

**Zelenina a houby Obsah sacharidů** Hlíva ústříčná, 1 miska (200 g) 5

Avokádo, 1 středně velká (200 g) 1

Žampiony, 1 miska (200 g) 2

Ledový salát, L malé hlávky (100 g) 2

Mrkev, syrová, 2 středně velké (150 g) 10

Paprika, syrová, 1 středně velká (150 g) 10

Červená řepa, 1 malá hlíza (150 g) 10

Salátová okurka, " malé (150 g) 3

Špenát, 1 malý sáček (150 g) 1

Rajčata, 2 kusy (150 g) 4

Cuketa, 1 malá (150 g) 3

**Tuky a oleje Obsah sacharidů** Kokosový tuk, 1 polévková lžíce (10 g) 0

Lněný olej, 1 čajová lžička (5 g) 0

Margarín, polotučný, 1 polévková lžíce (15 g) 1

Olivový olej, 1 polévková lžíce (8 g) 0

Řepkový olej, 1 polévková lžíce (8 g) 0

**Luštěniny a výhonky Obsah sacharidů** Bambusové výhonky (konzerva), 1 kus (75 g) 1

Hrách, zelený, dušený, 1 malý talíř (125 g) 15

Cizrna sušená, 2 hrsti (40 g) 20

Fazole Kidney, " malé konzervy (125 g) 10

Čočka, sušená, 3 hrsti (40 g) 25

Přírodní tofu, " kusu (100 g) 1

Hrách setý cukrový, 1 malá miska (125 g) 15

**Ořechy a semínka Obsah sacharidů** Burské oříšky, 1 malá hrst (25 g) 3

Dýňová semínka, 1 " polévkové lžíce (15 g) 2

Lněná semínka, 1 polévková lžíce (15 g) 0

Mandle, sladké, 1 hrst, cca 15 kusů (25 g) 1

Kaštiny, 6 kusů (60 g) 20

**Vejce Obsah sacharidů** Vejce, uvařené, 1 kus (60 g) 0

Palačinky ze šejkru, 2 kusy (250 g) 70

Míchaná vejce, 2 s 5 g tuku, 1 talíř (125 g) 0

**Mléko a mléčné produkty Obsah sacharidů** Podmáslí, 1 sklenice (200 ml) 10

Camembert (60%), 1 výseč (30 g) 0

Jemně zakysaný krém Crème fraîche (30 %), 2  
čajové lžičky (10 g) 0

Ementál (45 %), 1 plátek (30 g) 0

Ovocný jogurt, slazený, 1 kelímek (150 g) 20

Trvanlivé mléko (3,5 %), 1 sklenice (200 ml) 10

Jogurt (3,5 %), 1 kelímek (150 g) 5

Tvaroh (20 %), 1 kelímku (125 g) 5

**Zvěřina, drůbež, maso, uzeniny a ryby Obsah sacharidů** Králík, 1 stehno (350 g) 0

Srnčí hřbet, 2 filety (150 g) 0

Husa, 1/6 husy (200 g) 0

Krůtí prso, bez kůže, 1 fileta (150 g) 0

Hamburger, 1 kus (105 g) 30

Hovězí fileta, 1 přírodní plátek (120 g) 0

Vepřový řízek, obalovaný, 1 kus (240 g) 20

Párek, 1 kus (115 g) 0

Lososová šunka, 3 plátky (30 g) 0

Salám, 5 plátků (30 g) 0

Pečené sledě (konzerva), 2 kusy (125 g) 10

Rybí prsty, obalované, 5 kusů (150 g) 20

Pstruh, 1 malý (180 g) 0

Garnát, 1 menší talíř (100 g) 1

Losos, uzený, 3 filety (75 g) 0

Sushi s rýží a lososem, 8 kusů (150 g) 30

Tuňák, 1 fileta (120 g) 0

**Müsli a lupínky Obsah sacharidů** Kukuřičné lupínky, 5 polévkových lžic (30 g) 25

Cereálie Froot Loops, 5 polévkových lžic (30 g) 25

Ovocné müsli bez cukru, 3 polévkové lžíce (30 g) 20

Ovesné vločky, 2 polévkové lžíce (30 g) 20

Pšeničné otruby, 2 polévkové lžíce (30 g) 2

**Přílohy Obsah sacharidů** Bageta, 2 malé krajíčky (40 g) 20

Těstoviny z tvrdozrné pšeničné krupice, 40 g, syrové 35

Bramborový knedlík, syrový, 1 kus (100 g) 10

Brambory vařené ve slupce, 2 malé (80 g) 15

Hranolky, 1 malý kornout (80 g) 35

Rýže Basmati, syrová (40 g) 30

Špecle, syrové (40 g) 25

**Sladkosti Obsah sacharidů** Čokoláda, hořká, 1 řádek (20 g) 5

Bonbon, 1 kus (5 g) 5

Kobliha Donut, čokoládová, 1 kus (80 g) 40

Zmrzlina, 1 velký kopeček (75 g) 25

Gumoví medvídci, 6 kusů (14 g) 5

Pralinky, 2 kusy (24 g) 15

Šlehačkový dort, 1 kus (120 g) 30

**Nápoje Obsah sacharidů** Jablečná šťáva, čistá, 1 sklenice (200 ml) 20

Jablečný střík (1:3), 1 sklenice (200 ml) 5

Espresso, 1 malý šálek (60 ml) 0

Exportní pivo, světlé, 1 láhev (330 ml) 10

Bylinkový čaj, 1 šálek (150 ml) 0

Limonáda/kola, 1 sklenice (200 ml) 20

Multivitaminový nektar, 1 sklenice (200 ml) 25

Červené víno, suché, 1 sklenice (200 ml) 5

Sójový nápoj, přírodní, 1 sklenice (200 ml) 1

Bílé víno, suché, 1 sklenice (200 ml) 1

## A co teď s tukem?

Sacharidy přirozeně nejsou samy o sobě nebezpečné. Dobře chutnají, jsou výživné, dodávají energii. Blokují ale právě kaskádu enzymů, které by mitochondrie podněcovaly ke spalování tuků. Sacharidy tedy neustále zabraňují spalování tuků. A velké množství sacharidů během celého dne zastavuje spalování tuků úplně. Na měsíce, na roky,



na celý život. Tělo si na to pak zvykne. Nebude prostě nikdy spalovat tuky.

Sacharidy samy o sobě tedy škodlivé nejsou, ony jsou jednoduše blokátory. Pokud je vynecháte, automaticky se dostanete ke spalování tuků. I v klidu musíte spalovat tuky a hubnout.

A bude tomu tak tehdy a jen tehdy, když budete dodávat méně tuků, než spálíte. A jestli budete dodávat víc tuků, než spálíte, závisí opět na procentuálním podílu vašich enzymů spalujících tuky. To je právě individuální. Nízkotučná dieta proto u někoho funguje a u někoho jiného ne.

## Méně tuků, nebo víc běhat?

Takže ještě jednou, sacharidy nejsou zlé, ony prostě jenom zabraňují ve spalování tuků a tím i v redukování hmotnosti. Čím méně sacharidů, tím rychleji nastane žádaný tuky spalující efekt. Čím méně sacharidů člověk sní, buď příležitostně, denně, nebo během celého života, tím štíhlejší je. Ale jenom (a to je to zákeřné na stravování), pokud přesně tento člověk teď nesní víc tuků, než spálí. Potom to neplatí. To pak, abych pokračoval v myšlence, může napravit tím, že bude běhat. Bude běhat denně.

Pokud jste pochopili základní myšlenku, pohrávejte si s ní libovolně individuálně a pochopíte, proč jedna a ta stejná dieta u někoho funguje, u někoho ne. Závisí to na množství sacharidů, které přijímáte, na enzymech, které máte, na množství tuků, které přijímáte – a kolik tuků svaly spálí.

– V pečeném mase, uzeninách, kokosovém tuku a hotových produktech se nachází mastné kyseliny, které nám způsobují obezitu. V nich obsažené nasycené mastné kyseliny se z chemického hlediska podobají našim vlastním tukovým polštářkům a je proto pro ně snadné skočit přímo z talíře na naše boky.

– Pozor na transmastné kyseliny! Vznikají v rozpáleném oleji. Nachází se v levných margarínech, rafinovaných olejích, ve fritovaných a hotových produktech, ničí cévy, podporují srdeční infarkt a lákají zlé eikosanoidy. To jsou tkáňové hormony, které rozpálují ohniska zánětů a způsobují stoupání hladiny inzulínu. Patří k nim například i prostaglandin J2, který má za následek mutaci vazivových buněk na buňky ukládající tuky.

– Ne, nemáte se tuků vzdát, protože vaše tělo tuky potřebuje, abyste se stali štíhlými a abyste štíhlými zůstali – pro větší sílu metabolismu. Potřebujete ale dobré tuky, tedy nenasycené mastné kyseliny z olivového, řepkového a lněného oleje, ořechů a tučných mořských ryb. Potřebujete především omega-3-mastné kyseliny, které napomáhají zbavit se přebytečných kil, přičemž blokují enzymy zúčastňující se tvorby tuků, snižují hladinu inzulínu a podněcují termogenezi. Kalorie se pak vytratí jako tepelná energie přes pokožku. Ten, kdo sní dostatečné množství omega3-mastných kyselin, pomáhá svému tělu normalizovat hladinu leptinu. Leptin je hormon, který mozku oznamuje, kdy jsme sytí. Tento regulační mechanismus je u lidí s nadváhou často poškozen, signál nasycení se proto do mozku nedostane (viz také strana 90). A zdravé tuky lákají takzvané dobré eikosanoidy, tj. tkáňové hormony, které udržují krev řídkou, brání zánětům a blokují inzulín.

## Zdravé a nezdravé tuky

## Proč diety fungují nebo nefungují?

Základní princip enzymové revoluce, ústřední tajemství odbourávání tuků a štíhlosti tkví v přesměrování tělesných buněk a jejich revolucionizaci – z odbourávání cukrů na odbourávání tuků. Pokud tento princip pochopíte, jako by vám spadly klapky z očí, najednou porozumíte, proč jedna a tatáž dieta na různé lidi působí rozdílně, někdy bez efektu a někdy jako zázrak.

Závisí to jednoduše na výchozí situaci hubnouceho. Záleží to na tom, jestli užítkovává čistě cukry nebo dokáže odbourávat už i tuky.

### 1. Zaručuje pohyb štíhlost?

Díky dennímu běhání, joggingu má být člověk velmi rychle štíhlým. Není tomu vůbec tak.

Jedna z mých pacientek tři roky každé ráno běhávala lesem při správném pulsu a nezhubla nikdy ani byt jen gram. Pročpak? Teď je to už jasné, její mitochondrie požíraly jednoduše čistě cukry. Nemá téměř žádné enzymy spalující tuky. Každé ráno spalovala půlhodinu, někdy i celou hodinu sacharidy a svých tukových polštářů se ani nedotkla. Měla se již delší dobu sacharidů vzdát.

### 2. Zaručuje méně tuků štíhlost?

Víme, kromě jiného od profesora Pudela, že mastná oka se počítají atd. Pokud má člověk ve výchozí pozici pouze 10 % tuky spalujících enzymů, vůbec nepomáhá redukce spotřeby tuků na polovinu, tedy ze 140 na 70 g. Předtím přijímal tuk v přebytečném množství a pak, i při polovině tuků, jsou tuky pořád ještě bohatě dodávané v přebytečném množství. Podíl spalování tuků je při 10 % enzymů spalujících tuky velmi nízký. Má-li někdo naopak až 50 % enzymů spalujících tuky, takže RQ 0,85 (viz strana 110), vyplatí se spotřebu tuků zredukovat, protože pak se denní, snížené, malé množství tuků spálí, pokud se denně hýbete.

### 3. Zaručuje konzumace polovičních dávek štíhlost?

Tedy současná redukce sacharidů? Pomáhá to obzvlášť tehdy, když se zároveň hýbete, když se tedy podle možností redukováné sacharidy ve velké míře spalují a když jsou i dny, kdy najednou žádné sacharidy k dispozici nejsou. Pak se tělo musí naučit přepnout na spalování tuků. Tak bude rovněž

nevědomky zahájena enzymová revoluce. Ale velmi přitom záleží právě na denní spotřebě kalorií. Spotřebě! Záleží na tom, kolik člověk naběhá.

Na rakouském televizním kanálu ORF ukazovali obézní osobu, která se třikrát denně hodinu řídila „Strunzovou“ dietou, tedy běhala. A zhubla rychle devět kilo za deset dnů. Nežila úplně bez sacharidů, ale denně spálila jejich malé množství. Pak byla bez cukrů a tělo přinutila přepnout. Tomu se říká enzymová revoluce, s revolučním výsledkem denně téměř jedno kilo dolů.

Pokud jste se už jednou v životě naučili, že je pro tělo snadnější spalovat cukry než tuky, pak vám zdravý lidský rozum říká, že když tělo dostane cukry, spálí nejdříve právě cukry, a ne tuky. Tento vlastně banální poznatek pak vysvětluje všechno to utrpení lidí, kteří říkají:

„Pane doktore, já téměř nic nejím“ – a ze dne na den jsou těžší. Nespalují-li se tuky, protože jíte pouze sacharidy, logicky můžete jenom přibírat. Často jsem to prověřil i osobně.

**Nedávno jsem na Malorce spadl z kola.** Má hmotnost byla v den úrazu 64,4 kg. Čisté svalstvo, které mi při mém osmimetrovém pádu do rokle při rychlosti kola 60 km/h zachránilo život. Ostatně mu za to děkuji. Následující týden v nemocnici jsem pak s velkým sebezapřením přibral (nemáte vlastně na nic chuť, neustálá nevolnost), a to s oblíbeným speciálním nápojem, který obsahuje 40 % sacharidů. Když mě po šesti týdnech propustili, měl jsem přes 70 kg.

### **Z vlastní zkušenosti: Experiment s měřením**

**Váha přes 70 kg mě štvála.** Mé tělo bylo najednou jiné. Takže jsem týden dělal doma něco neobvyklého a stravoval jsem se výlučně bílkovinovým práškem, rybami a drůbeží – i proto, že jsem si pomocí bílkovin chtěl dát do pořádku svůj narušený imunitní systém.

A byl jsem celý den sytý. Za týden jsem zhubl šest kilo a cítil jsem se (no ano) výborně. Důležité je, že jsem toho dosáhl bez veškerého pohybu, tedy leže v korzetu v posteli.

**Takže ještě jednou přesněji: Bez sacharidů, bez cukrů je můj metabolismus tuků vysoce aktivní.**

Ten jsem si během let vytrénoval na 100 %. V mých buňkách pracuje až 100 % tuky spalujících enzymů. Dá se to změřit. To jsem věděl. Toto měření se jmenuje spiroergometrie. Viz k tomu strana 110.

Jakmile jsem pil sacharidy (40 %) společně s tuky (30 %) formou speciálního nápoje, mé spalování tuků bylo prakticky blokováno. A snědené (ne nadměrně velké) množství tuků se ihned uložilo, protože jsem nehybně ležel na zádech. Sportovní složka chyběla – jak je tomu u lidí často.

A teď ta dobrá zpráva. Mluvím o tom proto, že jakmile jsem přešel na čisté bílkoviny, nepožil jsem tedy žádné sacharidy, žádné cukry, tělo se rapidně bez jakéhokoliv pohybu zbavilo šesti kil. V této hmotnostní kategorii to je příliš mnoho. Pak přišla špatná zpráva – byla nutná další operace.

Poněvadž operace stojí přirozeně určité množství energie, z opatrnosti jsem raději znovu přibral. Jak? Úplně jednoduše pomocí sacharidů a tuků. Pomocí pradávného triku.

U vás to znamená knedlíky v masné omáčce, u mě čokoládu. Takže jsem si víckrát denně dal oříškovou čokoládu, celé tabulky čokolády. A má tělesná váha prudce stoupla během čtyř dnů před další operací z 64 na 67, 4 kg.

Že to jde tak rychle? Ano. Očividně ano. Vlastní životní zkušenost je mnohem lepším důkazem než jakákoliv vědecká práce.

**Shrnutí: Ten, kdo si během celého dne dává sacharidy – a to děláme téměř všichni, blokuje právě**

**spalování tuků.** Pokud budete jíst střídavě a budete se vyhýbat tukům (tak vám to je vyprávěno), zůstane vaše váha v nejlepším případě stejná. Zpravidla ovšem začnete pomalu přibírat. A přesně to se lidem stává a říká se tomu stáří.

Východiskem je vzdát se prakticky sacharidů, přinejmenším je výrazně omezit, nebo když tohle nechcete, sportovat tak, aby se vaše přebytky sacharidy spálily. Tak to dělal Luis Trenker. Dosáhnete toho ale i joggingem, nordic walkingem – když to ovšem bude trvat dostatečně dlouho.

## ENZYMOVÁ REVOLUCE V PRAXI

### 1. stupeň – uzavřete kohoutek

Zavřete tankovací kohoutek na sacharidy. Vzbudte enzymy spalující tuky. Jde to úplně jednoduše pomocí bílkovin a zeleniny. Zeleninový vývar (recept na straně 67) vás zahřeje, zažene hlad mezi jídlem, odkyslí tělo, zásobí ho tekutinami a důležitými minerálními látkami. Toho můžete sníst, kolik jen chcete. Pijte přitom čtyřikrát denně bílkovinový šejkr. A jednou denně smíte křoupat velkou mísu zdravé a syrové zeleniny, ořechů. Na oběd a večer – podle toho, kdy na to máte chuť – si vyberte jeden ze salátů fit & fun. Na tomto stupni zůstaňte sedm dnů.

Když chcete zůstat déle, protože se chcete zbavit mnohem více kil, 14 dnů až 4 týdny nejsou žádným problémem pro tělo, jenom pro hlavu.

**1. Začněte v ideálním případě zdravotním vyšetřením u svého lékaře.** Pokud jste zvědaví, kolik tuky spalujících enzymů pracuje ve vašem těle, absolvujte spiroergometrii.

A nechte si vyšetřit také krev (viz k tomu strana 175).

**2. Vypijte denně minimálně 3 litry neperlivé vody.** Klidně čaje dle vašeho výběru.

**3. Snězte tolik polévky, kolik jenom sníst chcete.** Můžete ji samozřejmě i srkat. Když jste na cestách, mějte u sebe termosku s polévkou.

**4. Vypijte denně 4 bílkovinné nápoje v rozmezí 4 až 5 hodin** (prosím prášek téměř bez sacharidů! Viz strana 48). Prášek rozpuštěný ve vodě dle následujícího vzorce: Na 10 kg tělesné hmotnosti 1 polévková lžíce. Při 100 kg to bude 10 polévkových lžic rozdělených na 4 nápoje: 2,5 polévkových lžic na nápoj za předpokladu, že máte dobrý bílkovinný prášek s vysokou biologickou hodnotou (viz k tomu strana 42). Začněte ráno a poslední vypijte před spaním.

**5. Člověk musí něco chroupat.** Snězte proto denně 1 mísu salátu – bohaté variace najdete od strany 67.

**6. Načerpejte prostřednictvím zeleniny mnoho vlákniny, kterou potřebujete na to, abyste uvedli do chodu enzymovou revoluci v těle.** Dosáhnete toho následovně: 1 polévková lžíce pšeničných otrub v jednom z vašich bílkovinných šejkrů a 2 čajové lžičky lněných semínek, které můžete sníst jenom tak, nebo jimi třeba posypete salát.

**7. Zřekněte se tento týden alkoholu.** Proč? Každá kapka alkoholu zabraňuje spalování tuků.

**8. Chod'te semtam na procházku.** Prospívá to náladě – a postavě.

**9. Naplňte své zásobníky vitálních látek.** Jak se to dělá, se dočtete na straně 164.

**10. Zapojte i hlavu.** Tipy, které vám ulehčí cestu k štíhlému životu, najdete v kapitole „Místo činu hlava“ od strany 88.

**11. Když budete nervózní, špatně naladěni, klidně si dejte minimální množství sacharidů:**

1 kus hořké čokolády, 1 čajovou lžičku medu ... 5 g. Viz tabulka na straně 53. To spalování tuků nezastaví.

## **PRAVIDLA PRO 1. STUPEŇ**

### **2. stupeň – žijte s geny**

Nyní jezte tři týdny geneticky správně, tak jak to předpisuje váš biologický program už pár milionů let. Ulovte si své pečené maso a posbírejte plody přírody. Přizpůsobeno dnešní době to znamená: bílkoviny a ovoce, zelenina, ořechy a semínka. Chcete-li zhubnout mnoho kil, můžete si pak stupeň 2 prodloužit o dva až tři týdny.

K snídani si můžete vybrat: ovocný bílkovinný šejkr nebo nápady pro dobrý začátek dne od strany 71. Na oběd a večeři si dejte pořádné jídlo. Ten, kdo chce být přísnější, si dá kromě snídaně nejdříve jenom jedno jídlo denně – a druhé nahradí šejkrem. Dělejte to i tehdy, pokud nemáte čas na vaření. Ten, kdo chce víc, kdo chce zůstat štíhlým delší dobu, kdo má dost posedávání, ten si uloví své pečené maso – začne tedy vytrvalostním tréninkem od strany 128. Probudí své svaly a nabudí příjemný tělesný pocit. Pomocí kruhového tréninku pro více sil a výdrže od strany 148 přesměrujete své svaly na spalování tuků.

**1. Přidejte bílkoviny** z mléčných produktů, ryb, masa, vajec, hub a sójových produktů, 1 porci kyselého ovoce denně k snídani, jako dezert nebo teplé jídlo. Banány a hroznové víno jsou kvůli vysokému obsahu cukru tabu.

**2. Nejezte nic mezi jídlem.** Dodržujte vždy mezi jídlem přestávku dlouhou 4 až 5 hodin.

Přiláká to pak rovnou i enzymy jménem sirtuiny, díky kterým zůstáváte mladí.

**3. Pijte velké množství tekutin**, ale nic, co obsahuje alkohol nebo cukry. Nejlépe neperlivou vodu anebo čaj.

**4. K snídani si dejte jeden z bílkovinových šejkrů ze strany 73 a 74** – nebo jeden z receptů pro dobrý začátek dne od strany 71.

**5. Denně vypijte celkově 3 bílkovinové šejkry**, místo jídla nebo k jídlu, ne mezi jídlem – poslední před spaním.

**6. Na oběd a na večeři si vyberte recept, na který máte chuť:** salát, ryba, maso nebo něco vegetariánského. Mnoho z toho se dá dobře připravit a vzít s sebou do kanceláře. Tip: Ten, kdo chce ještě chvíli pokračovat přísněji, si něco uvaří jenom jednou denně.

**7. Když dostanete chuť na trochu sladkého** po jídle, vyberte si z pěti chutných dezertů od strany 84. Nezbaštěte je ale prosím mezi jídlem.

**8. Teď by byl vítán i sport.** Máte-li na něj chuť – budu z toho teď jednoduše vycházet.

Na straně 150 začínají „zahřívací tréninkové programy“. A jenom hlava vás přenese přes dietní překážky. Jak? Najdete to v kapitole „Místo činu hlava“ od strany 88.

**9. Od stupně 3 si smíte přidat luxusní sacharidové přílohy.** Tipy k tomu najdete mezi recepty. A mrkněte se na tabulku na straně 53. Ten, kdo chce dřív opustit stupeň 2, přejde jednoduše po 1 až 2 týdnech na stupeň 3. Můžete také setrvat ale i 7 týdnů.

## **PRAVIDLA PRO 2. STUPEŇ**

### **3. stupeň – začněte s luxusním životem**

Nyní, asi po měsíci, máte enzymy spalující tuky. Máte teď mnoho aktivních

mitochondrií, teď je povoleno dodatečné luxusní množství brambor, chleba, těstovin, rýže. Luxusní množství znamená malé množství, které ve svalech znovu spálíte. Mezičasem jste zralí i na trénink pro pokročilé od strany 154, díky kterému vám narostou svaly. Protože každý gram svalů navíc spolkně i více tuků.

**1. Teď si můžete vychutnávat luxus.** Přidejte do svého života malé porce sacharidů.

Na straně 65 najdete tabulku s luxusními porcemi.

**2. Jezte 3krát denně.** Nechte svým tuky spalujícím enzymům mezeitím čas 4 až 5 hodin na odbourávání tuků.

**3. Především večer si udržte malou porci sacharidů.** Jakmile znovu přiberete, vynecháte ji jednoduše 2 až 3krát týdně.

**4. Nadále byste měli vypít 2 až 3 litry tekutin denně.** Včetně 1 sklenice zeleninové šťávy. Pokud si chcete dát čerstvě vymačkanou ovocnou šťávu, zředte ji vodou v poměru 1:3.

**5. Smíte pít i víno.** Jednu skleničku. Musí vám být ale jasné, že pak vaše enzymy spalující tuky spí.

**6. Namíchejte si vždy, když nemáte čas vařit,** bílkovinový nápoj. A snězte k němu jednu porci ovoce – anebo mnoho zeleniny.

**7. Když přiberete,** opět klidně na jeden den nasadte 1. stupeň.

**8. Nechte své svaly narůst pomocí tréninku pro pokročilé od strany 154.** Můžete pak postupně zvýšit i své sacharidové porce.

**9. Potřebujete popostrčit motivaci?** Mrkněte se pak ještě jednou na kapitolu „Místo činu: hlava“ od strany 88.

**10. Nechte si svým lékařem zkontrolovat své krevní hodnoty.** Ten se bude divit.

Vsadte se, že...?

## **PRAVIDLA PRO 1. STUPEŇ**

### **Luxusní sacharidy**

Následující tabulka vám ukáže, jaké množství potravin bohatých na sacharidy si od 3. stupně smíte vychutnávat jako přílohu k jídlu anebo jako dezert po jídle. Všechny lákají v udávané velikosti porce jenom málo inzulinu, protože všechny tyto potraviny mají jenom nízký až středně vysoký glykemický index (GI) – a v této porci každopádně jenom nízkou glykemickou zátěž (GL, tj. Glycaemic Load). Ta se vypočítává z množství sacharidů v jedné porci (g) x GI :

100. Glykemická zátěž do 10 je nízká. 10 až 19 je střední. Nad 20 se slinivka vyplaší a produkuje příliš mnoho inzulinu.

### **Luxusní sacharidy**

**Množství Potraviny GL GI Obsah sacharidů v g Luštěniny** 125 g Fazole, bílé (konzerva) 6 30 21

125 g Hrášek, zelený (mražený), dušený 8 50 15

125 g Cizrna (konzerva) 7 40 18

120 g Fazole Kidney (konzerva) 6 50 11

125 g Fazole Kidney (konzerva) 8 30 25

**Obilniny** Ovocné müsli 10 65 15

30 g Ovesné vločky, celozrnné 10 55 19

70 g Neupravená rýže, dušená (váha v syrovém stavu 25 g) 9 55 16

45 g Divoká rýže, dušená (váha v syrovém stavu 25 g) 9 55 16

**Chléb** 40 g Pohankový celozrnný chléb 8 45 17

40 g Ječmenný chléb 5 25 18

40 g Ovesný chléb 8 45 18

40 g Lněný chléb 6 55 11

40 g Vícezrnný chléb, celozrnný/se semínky 8 50 16

40 g Černý rezný chléb 7 45 15

40 g Rezný kvasnicový chléb 10 55 18

40 g Rezný chléb, celozrnný/se semínky 8 50 15

40 g Pšeničný celozrnný chléb 10 60 16

**Brambory** 80 g Brambory vařené ve slupce 8 60 14

80 g Vařené brambory 8 60 14

**Těstoviny** 120 g Čínské skleněné nudle z fazolí Mungo, dušené (váha v syrovém stavu 40 g) 5 33 15

70 g Těstoviny, z tvrdozrnné pšeničné krupice, uvařené na skus (váha v syrovém stavu 25 g) 10 45 21

120 g Sójové těstoviny, dušené (váha v syrovém stavu 40 g) 9 45 20

100 g Celozrnné těstoviny, dušené (váha v syrovém stavu 35 g) 9 35 26

**Množství Potraviny GL GI Obsah sacharidů v g Ovoce** 100 g Jablko 4 40 11

100 g Hruška 5 40 12

150 g Jahody 4 40 9

150 g Pomeranč 6 45 14

Sladké 1 čajová lžička (7 g) Javorový sirup 3 55 5

1 čajová lžička (7 g) Akáciový med 1 30 5

**Malé výjimky, které si smíte v tomto množství – velmi zřídka – dovolit! Po 4. týdnu.**

100 g Ananas 9 65 14

80 g Banán, zralý 10 60 17

50 g Zmrzlina 10 60 16

50 g Burské oříšky v čokoládě 5 35 14

20 g Oplatky s krémovou náplní 10 65 15

125 g Mango 9 55 16

130 g Čokoládová pěna Mousse au chocolat (hořká) 10 35 28

25 g Müsli tyčinka 7 60 11

125 g Papája 2 60 3

20 g Čokoláda, hořká (min. 70 % podíl kaka) 1 20 5

10 g Čokoláda, mléčná 3 50 5

130 g Čokoládový pudink 10 45 22

20 g Toastový chléb 8 75 10

125 g Hroznové víno, zelené 9 45 20

30 g Bílý chléb 10 70 14

**Nápoje** 140 ml Limonádový/kolový nápoj 10 70 14

## Luxusní sacharidy

### Recepty pro 1. stupeň

#### ZÁKLADNÍ POLÉVKA

##### Do zásoby

**Zeleninový vývar** *Na 2 litry* • 1 cibule • 1 stonek póruku • 1 ks celeru bulvového • 2 mrkve • 1 svazek petržele • 1 polévková lžice olivového oleje • sůl, pepř **1.** Cibuli očistěte a nakrájejte nahrubo na kostičky. Pórek očistěte, omyjte a nakrájejte na přibližně 5 centimetrů dlouhé kusy. Celer a mrkve oškrábejte a nakrájejte na hrubé kostičky. Petržel omyjte, osušte a nahrubo posekejte.

**2.** Ve vysokém hrnci rozpalte olej. Přidejte cibuli, pórek, voňavý celer a mrkev a nechte 5 minut zesklivatět. Pak přilijte 2,5 litru vody a nechte celou hodinu a půl povařit nezakryté na mírném ohni. V půlce vaření přidejte petržel a polévku dovařte.

**3.** Zeleninový vývar slijte do jiného hrnce přes jemné sítko, ochuťte solí a pepřem.

Uskladněný v lednici vydrží vývar minimálně 2 dny.

##### Tipy

• Árijská varianta – pro ještě intenzivnější metabolismus: Přiškrábejte k zelenině

dodatečně 1 ks čerstvého zázvoru, nechte zesklovatět a povařte. Místo petržele přidejte v půlce vaření 1 svazek čerstvé nasekaného koriandru. Po přecezení ochuťte solí, pepřem, sójovou nebo rybí omáčkou (dle chuti).

• Ten, kdo si vývar dává, může si ho okořenit čerstvými bylinkami dle výběru – může si dát speciální dávku zdraví.

• Zeleninový vývar si můžete zmrazit. Naporcujte jej jednoduše do nádob na mražení a dejte do mrazničky. V případě potřeby pak vytáhněte z mrazničky a nechte přes noc rozmrazit.

• Vývar se nejlépe přenáší teplý v termosce – perfektní řešení do kanceláře.

#### SALÁTY FIT & FUN

##### Aromatické

**Listový salát s rozmarýnovočesnekovými houbami** *Pro 1 osobu* • 60 g zeleniny kozlíček polní • 1 svazek rukoly • 200 g hlívy ústřičné • 2 stroužky česneku • 1 větvička rozmarýnu • 1 polévková lžice + 1 čajová lžička olivového oleje • sůl, pepř • 2 polévkové lžice balsamikového octa **1.** Kozlíček a rukolu protřídte, očistěte, důkladně omyjte, osušte a rozložte na velký talíř.

Houby očistěte a pokrájejte na přibližně 1 centimetr široké nudličky. Česnek očistěte.

Rozmarýn omyjte, osušte. Pak otrhejte jehličky a spolu s česnekem posekejte nadrobno.

**2.** Rozpalte čajovou lžičku olivového oleje v tefl onové pánvi. Krátce v ní osmahněte česnekovo-rozmarýnovou směs. Přidejte houbové nudličky a nechte přibližně 5 minut smažit na mírném ohni. Ochuťte solí a pepřem a nechte trochu vychladnout.

**3.** Balsamický olej rozmíchejte se 3 polévkovými lžícemi studené vody, pak přimíchejte zbytek olivového oleje. Dresink osolte a opepřete. Vlažné houby rozdělte na listový salát, pokapte dresinkem a salát servírujte.

### Vhodný do kanceláře

#### Kedlubnový salát s lískovými ořechy

*Pro 1 osobu* • 1 středně velký kedluben (cca 300 g) • 2 polévkové lžíce lískových oříšků • 1 polévková lžíce lískooříškového oleje, možné nahradit řepkovým olejem • 1 polévková lžíce bílého vinného octa • 1 čajová lžička středně pálivé hořčice • sůl, pepř **1.** Kedluben omyjte, oškrábejte, najemno nastrouhejte a dejte do mísy. Lískové oříšky opékejte bez tuku na pánvi, dokud nebudou vonět. Nechte je vychladnout, posekejte je nahrubo a přidejte nastrouhaný kedluben.

**2.** Olej, ocet a hořčici promíchejte. Ochutťe solí a pepřem a přidejte ke kedlubnovo-ořechové směsi.

#### Tip

Salát je velmi vhodný na to, abyste si ho vzali s sebou do kanceláře. Když ho necháte chvíli proležet, chutná ještě lépe.

### Osvěžující

#### Pestrý salát s česnekovo-semínkovou směsí

*Pro 1 osobu* • 80 g listového salátu Novita • 1 rajče • " papriky • " cibule • 1 ks salátové okurky (cca 80 g) • 1 stroužek česneku • 1 polévková lžíce + 1 čajová lžička řepkového oleje • po 1 čajové lžičce piniových a kešů ořechů a dýňových semínek • 2 polévkové lžíce červeného vinného octa • sůl, pepř

**1.** Listový salát očistěte, omyjte, osušte a nakrájejte na jemné nudličky. Dejte je do mísy.

Rajče omyjte, zbavte tvrdé části, rozdělte na osm dílů. Papriku omyjte, odstraňte jádřinec a jeho části, dužinu nakrájejte na jemné nudličky.

Cibuli očistěte, podélně rozpulte a nakrájejte na jemné čtvrtinové kroužky. Okurku oloupejte, podélně rozčtvrťte a nakrájejte na tenké plátky. Rajče, papriku, cibuli a okurku smíchejte s salátem Novita.

**2.** Česnek očistěte. Rozpalte 1 čajovou lžičku oleje na pánvi, přidejte k němu rozmačkaný česnek a 2 minuty restujte. Pak přidejte ořechy a semínka a pražte je 4 minuty na mírném ohni, dokud nezačnou hnědnout.

Pánev odstavte ze sporáku a směs nechte vychladnout.

**3.** Mezitím smíchejte ocet s 3 polévkovými lžícemi vody. Přimíchejte zbylý olej a ochutťe solí a pepřem. Dresink přidejte k salátu, dobře promíchejte a servírujte posypané česnekovou směsí.

### Asijské

#### Cuketovo-avokádový salát s opraženými burskými oříšky

*Pro 1 osobu* • 1 cuketa (cca 120 g) • 1 zralé, ale ne příliš měkké avokádo • šťáva z " chemicky neošetřené limetky • 1 polévková lžíce sezamového oleje • 1 polévková lžíce sójové omáčky • " svazku čerstvého koriandru • 1 malá červená čili paprička • 1 polévková lžíce nesolených burských oříšků • sůl, pepř

**1.** Cuketu omyjte, očistěte, podélně rozpulte a nakrájejte na tenké plátky. Avokádo rozpulte, zbavte pecky a lžící vydlabejte dužinu ze slupky. Dužinu avokáda nakrájejte na jemné kostičky a hned smíchejte v jedné míse s cuketovými plátky, limetkovou šťávou, sezamovým olejem a sójovou omáčkou.



**2.** Koriandr omyjte, osušte, otrhejte lístečky ze stonku a najemno posekejte. Čili papričku podélně rozřežte a vyškrabte pomocí ostrého nože jádérka a jejich části. Dužinu nakrájejte na jemné nudličky a společně s koriandrem přidejte k ostatní zelenině. Burské oříšky opražte bez tuku na pánvi, dokud nezhnědnou.

Nechte je krátce vychladnout, pak je nahrubo posekejte. Ochutíte solí a pepřem a servírujte posypané opraženými burskými oříšky.

### Tipy

- Chcete si salát vzít s sebou do kanceláře?

Pak si zabalte burské oříšky do nádoby zvlášť a zeleninu jimi posypte až těsně před konzumací, jinak oříšky zvlhnou.

- Vylepšovač pro stupeň 2: Salát si vychutnejte od 2. týdne například ke krátce opečenému tuňákovému steaku.

### Středozevní

## Špenátové kreace s grilovanou paprikou a rozmarýnovým dresinkem

*Pro 1 osobu* • 100 g mladého čerstvého listového špenátu • 150 g grilované, do oleje naložené papriky • 1 větvička rozmarýnu • 1 stroužek česneku (dle chuti) • 2 polévkové lžíce balsamického octa • 3 polévkové lžíce instantního zeleninového vývaru • 1 čajová lžička olivového oleje • sůl, pepř

**1.** Špenát proberte, omyjte, nechte pořádně okapat a dejte do mísy. Papriku nechte pořádně okapat v sítku, pak nakrájejte na kousky velikosti sousta a přimíchejte ke špenátu.

**2.** Rozmarýn omyjte, osušte, otrhejte jehličky a najemno je posekejte. Česnek očistěte a posekejte rovněž najemno. Ocet vymíchejte dohledka se zeleninovým vývarem, pak přidejte olivový olej pomocí

šlehače. Rozmarýn a česnek přimíchejte k dresinku, ochutíte solí a pepřem, přidejte k salátu a dobře promíchejte.

### Tip

Díky 2 polévkovým lžícím piniových oříšků získá salát ořechové aroma.

### K svačině

## Salát s topinamburem a

ředkvemi *Pro 1 osobu* • 200 g

topinamburu • 100 g ředkví • 1 čajová lžička strouhaného křenu ze sklenice • 1 polévková lžíce řepkového oleje • 1 polévková lžíce bílého vinného octa • sůl, pepř **1.** Topinambur důkladně očistěte pod tekoucí vodou pomocí kartáče na zeleninu. Ředkev omyjte, očistěte, oškrábejte a nastrouhejte společně s topinamburem na zeleninovém struhadle. Zeleninu dejte do mísy.

**2.** Křen rozmíchejte s olejem a octem a přidejte rychle k zelenině. Salát ochutíte solí a pepřem.

### Tip

Ve 2. stupni nakrájejte na malé kousky 120 g filetu uzeného pstruha a přimíchejte, nebo jezte vcelku k salátu.

### Kořeněné

## Mrkvový salát s rukolou *Pro 1*

*osobu* • 2 středně velké mrkve (cca 250 g) • 3 sušená rajčata v oleji • 1 svazek rukoly • 1 polévková lžíce olivového oleje • 3 polévkové lžíce citronové šťávy • sůl, pepř • 2 polévkové lžíce piniových oříšků

**1.** Mrkev omyjte, očistěte, oškrábejte a najemno nastrouhejte. Dejte do mísy. Sušená rajčata nechte pořádně okapat v sítku, pokrájejte na jemné nudličky a přidejte k mrkvi.

**2.** Rukolu proberte, omyjte, otřete dosucha a nakrájejte na jemné nudličky. Přidejte k mrkvovorajčatové směsi. Smíchejte olivový olej s citronovou

šťávou, ochuťte solí a pepřem, přidejte k salátu a dobře promíchejte.

Piniové oříšky opražte bez tuku na pánvi, dokud nebudou vonět. Nechte je trochu vychladnout, pak jimi posypte salát.

## Recepty pro 2. a 3. stupeň

### NÁPADY PRO DOBRÝ ZAČÁTEK DNE

#### Tutti frutti

### Ovocný salát forever young s mandlovou ricottou

*Pro 1 osobu* • 250 g omytého, očištěného sezonního ovoce (kromě hroznového vína a banánů) • 2 polévkové lžíce citronové a pomerančové šťávy • 100 g sýra Ricotta • 2 polévkové lžíce mléka (1,5 %) • 2 polévkové lžíce mletých mandlí

**1.** Ovoce pokrájejte podle chuti na plátky nebo nudličky a promíchejte v jedné míse spolu s citronovou a pomerančovou šťávou.

**2.** Ricottu vymíchejte společně s mlékem a mandlemi do hladka. Před servírováním ozdobte ovocný salát mandlovým krémem.

#### Tipy pro 3. stupeň

Kdo chce, může si mandlovou ricottu osladit 1 čajovou lžičkou (7 g) akáciového medu.

#### Zelenina místo chleba

### Okurkovo-sýrový sendvič

*Pro 1 osobu* • 1 malá salátová okurka (cca 200 g) • 100 g tučného tvarohu • sůl • 1 čajová lžička sušené papriky, sladké • 2 plátky ementálu (45 %; cca 40 g) • nahrubo pomletý pepř (dle chuti)

**1.** Salátovou okurku omyjte, oloupejte a podélně rozpulte. Pomocí čajové lžičky vydlabejte jádérka z obou půlek.

**2.** Tvaroh okořeňte solí a sušenou paprikou a naplňte jím pomocí lžičky vzniklé jamky.

Na každou půlku okurky dejte plátek ementálu a dle chuti posypte nahrubo pomletým pepřem.

#### Tipy

• Alternativa pro milovníky ryb: 50 g uzeného lososa nakrájeného na jemné kostky smíchejte s tvarohem. Místo toho vynechejte ementál.

• Tip pro 3. stupeň: Můžete si dopřát 1 plátek černého ražného chleba (40 g).

#### K nedělní snídani

### Vejsce ve skle s rukolou a houbami

*Pro 1 osobu* • 1 svazek rukoly • 150 g žampionů • 1 čajová lžička olivového oleje • 1 čajová lžička balsamického octa • sůl, pepř • 2 vejce •

**1.** Rukolu proberte, omyjte, osušte a najemno nasekejte. Žampiony očistěte a rozčtvrťte.

Olej rozpalte v pánvi a smažte na něm houby na silném ohni, dokud se tekutina nevypaří.

Podlijte balsamickým octem, osolte, opepřete a nechte trochu vychladnout.

**2.** Mezitím vařte 4 až 5 minut vejce naměkko, prudce zchladte, oloupejte a dejte do široké sklenice. Rukolu přidejte k vlažným houbám a dobře promíchejte. Houbovou zeleninu rozdělte na vejce.

#### Tip pro 3. stupeň

1 plátek rezného kvasnicového chleba (40 g) promění vejce ve sklenici v luxusní (sacharidovou) snídani.

#### Pálivé

## Avokádová polévka Guacamole

*Pro 1 osobu* • 1 avokáda • 1 stroužek česneku • 2 polévkové lžíce limetkové šťávy • 100 ml rajčatové šťávy • sůl, kayenský pepř

**1.** Pomocí lžičky vyškrábejte dužinu avokáda ze slupky a dejte ji do nástavce na mixování anebo do vysoké úzké mísy. Česnek očistěte, rozpujte a přidejte společně s limetkovou a rajčatovou šťávou k avokádu.

**2.** Pomocí kuchyňského nebo tyčového mixéru vytvořte z celé masy jemnou kaši, dochuťte pikantně solí a kayenským pepřem a naložte na talíř.

### Tipy

- Ten, kdo nemá po ránu rád česnek, může ho jednoduše vynechat.
- Tip pro 3. stupeň: Ke studené polévce si vychutnejte 1 plátek (40 g) pšeničného celozrnného chleba.

### letní

## Letní krém z tofu a pistácií s jahodovým pyrém

*pro 1 osobu* • 100 g mražených jahod • 120 g jemného tofu • 2 polévkové lžíce nesolených, oloupaných pistáciových oříšků • 3 polévkové lžíce pomerančové šťávy

**1.** Jahody nechte roztopit, podle chuti je můžete krátce ohřát v hrnci. Pomocí kuchyňského nebo tyčového mixéru vypracujte jemné pyrém.

**2.** Jemné tofu vymíchejte dohladka s pistáciemi a pomerančovou šťávou. Jahodové pyrém na krému podávejte ledově vychlazené nebo teplé.

### Tip pro 3. stupeň

Vymíchejte jahodové pyrém s tofu směsí do hladka a vychutnejte si krém jako pomazánku na 1 plátek otoustovaného

pšeničného celozrnného chleba (40 g). A zbytek dojezte lžičkou.

### K svačině

## Jablečno-štrúdlový tvaroh

*Pro 1 osobu* • 1 velké jablko (cca 150 g) • 1 čajová lžička skořice • 1 polévková lžíce rozinek • 100 g nízkotučného tvarohu • 3 polévkové lžíce sójového mléka • 3 polévkové lžíce sekaných mandlí

**1.** Jablko omyjte, rozčtvřte, oloupejte a zbavte jádřince. Dejte ho do hrnce s 50 ml vody, přidejte skořici a povařte na silném ohni.

Přidejte rozinky a všechno ještě povařte na mírném ohni asi 10 minut, dokud jablko nezměkne a nezačne se samo rozpadat. Jablko rozmačkejte na kaši a nechte vychladnout.

**2.** Tvaroh a sójové mléko vymíchejte do hladka. Přidejte studenou jablečnou kaši a mandle.

### Tipy

- Jablečnou kaši můžete připravit už předchozí večer a přes noc nechat vychladnout.
- Tip pro 3. stupeň: 3 polévkové lžíce (30 g) celozrnných ovesných vloček promění jablečno-štrúdlový tvaroh na energetické müsli.

### Lehce kyselé

## Tučný tvaroh s lesními plody

*Pro 1 osobu* • 80 g míchaných mražených plodů • 1 polévková lžíce sušených brusinek • 3 polévkové lžíce piniových oříšků • 1 kelímek tučného tvarohu (200 g)

**1.** Mražené bobule dejte společně s brusinkami do jedné mísy a nechte je přes noc rozmznout v lednici.

**2.** Piniové oříšky pražte bez tuku na pánvi, dokud nebudou vonět. Směs brusinek a lesních plodů přimíchejte k tvarohu a posypte piniovými oříšky.

### Tip pro 3. stupeň

25 g ovocného müsli okoření tvaroh luxusními sacharidy. Alternativa: Ten, kdo má lesní plody raději trochu sladší, může si k tomu přidat ještě 1 čajovou lžičku (7 g) javorového sirupu.

### SNÍDANĚ ZE ŠEJKRU

### Kořeněné

## Mandlové mléko

*Pro 1 osobu* • 1 polévková lžice sekaných mandlí • 200 ml mléka (1,5 %) • 1 špetka skořice • 30 g bílkovinného prášku

**1.** Mandle pražte bez tuku na pánvi, dokud nebudou vonět. Odstavte ze sporáku a nechte je trochu vychladnout.

**2.** Mléko, skořice, bílkovinný prášek a mandle dejte do vysoké sklenice a všechno spolu vyšlehejte pomocí šlehače anebo vidličky.

### Spalovač tuků z Indie

## Limetkovo-zázvorové Lassi

*Pro 1 osobu* • šťáva a kůra z 1 chemicky neošetřené limetky • 150 ml plnotučného mléka • 1 čajová lžička čerstvě nastrohaného zázvoru • 30 g bílkovinného prášku • 50 ml vody

**1.** Limetkovou šťávu a kůru dejte společně s mlékem, zázvorem a bílkovinným práškem do vysoké sklenice a pomocí šlehače anebo vidličky dobře vyšlehejte.

**2.** Zalijte vodou.

### Ořechovo-ovocné

## Malinovo-arašídový flip

*Pro 1 osobu* • 50 g mražených malin • 1 čajová lžička neslazeného arašídového krému • 100 ml sójového mléka • 30 g bílkovinného prášku

**1.** Maliny nechte přes noc rozmraznout v lednici. Dejte je společně s arašídovým krémem, sójovým mlékem a bílkovinným práškem do nádoby od mixéru nebo do vysoké úzké mísy.

**2.** Ze směsi udělejte jemnou kaši pomocí kuchyňského nebo tyčového mixéru a nalijte ji do sklenice.

### PESTRÉ SALÁTOVÉ VARIACE

### Směs vitaminů

## Pestrý salát s tuňákovomandlovým krémem

*Pro 1 osobu* • 80 g salátu Lollo rosso • 8 koktejlových rajčat • 50 g cuket • 1 malá cibule • 2 polévkové lžice černých oliv • 140 g tuňáka ve vlastní šťávě z konzervy • 1 svazek čerstvé bazalky • 1 polévková lžice celých mandlí • 1 polévková lžice olivového oleje • sůl, pepř

**1.** Listový salát očistěte, omyjte a nechte pořádně okapat. Koktejlová rajčata omyjte a rozčtvrtěte. Cukety omyjte, podélně rozpujte a nakrájejte na jemné plátky. Cibuli očistěte, rozpujte a nakrájejte na jemná půlkolečka.

Připravenou zeleninu promíchejte společně s olivami v salátové míse.

**2.** Tuňáka nechte okapat, dejte ho do vysoké, úzké mísy a pomocí vidličky roztlačte.

Bazalku omyjte a otřete dosucha. Otrhejte lístečky a přidejte spolu s mandlemi a olivovým olejem k tuňákovi. Vytvořte ze směsi pomocí tyčového mixéru ne příliš jemnou kaši, ochuťte solí a pepřem a přimíchejte k připravené zelenině.

### Tip pro 3. stupeň

Salát si vychutnejte s 1 plátkem pohankového celozrnného chleba (40 g).

### Nejlepší zdroj bílkovin

## Česnekovo-garnátové špízy na houbovém salátu

*Pro 1 osobu* • 150 g žampionů • 4 sušená rajčata v oleji • " svazku petržele • " svazku čerstvého koriandru • 2 polévkové lžíce citronové šťávy • 1 a " polévkové lžíce olivového oleje • sůl, pepř • 12 očištěných velkých garnátů *Kromě toho:* • 2 dlouhé dřevěné špejle

**1.** Houby očištěte, nakrájejte na velmi tenké plátky a dejte je do mísy. Sušená rajčata nechte v sítku pořádně okapat, pak je nakrájejte na jemné nudličky a přidejte k houbám.

**2.** Bylinky omyjte a osušte. Lístky otrhejte a nasekejte najemno, promíchejte je s citronovou šťávou a 1 polévkovou lžící olivového oleje a ochuťte solí a pepřem. Bylinkovou marinádu smíchejte s houbami a sušenými rajčaty a nechte přibližně 15 minut odležet.

**3.** Mezitím opláchněte garnáty ve studené vodě a osušte. Napíchejte na každou špejli 6 kusů za sebou, osolte a opepřete. Zbýlý olivový olej rozpalte v pánvi a garnátové špízy opékejte v horkém oleji na mírném ohni z každé strany 2 minuty. Špízy servírujte na talíři spolu se salátem.

### Tipy pro 3. stupeň

Kdo by chtěl, může si k salátu dát 1 plátek pohankového celozrnného chleba (40 g).

### Klasika trochu jinak

## Jablečno-matjesový salát

*Pro 1 osobu* • 1 malé jablko • 120 g matjesových filet • " pórku • " malého salátu Radicchio • 2 polévkové lžíce nastrouhaného ementálu • 150 g jogurtu

(1,5 %) • 1 čajová lžička středně pálivé hořčice • sůl, pepř

**1.** Jablko omyjte, rozčtvrtěte, zbavte jádřince a nakrájejte na jemné kostky. Matjesy nakrájejte na kousky velikosti sousta. Pórek omyjte, očištěte, podélně rozpulte a nakrájejte na tenká kolečka. Radicchio podélně rozpulte, nakrájejte rovněž na jemné nudličky, omyjte a nechte okapat.

**2.** Jablko, matjesy, pórek a radicchio promíchejte v míse s ementálem. Přimíchejte jogurt a hořčici, ochuťte solí a pepřem a přidejte k zelenině.

### Tipy

• Místo středně pálivé hořčice můžete přimíchat do dresinku i sladkou hořčici.

• Tip pro 3. stupeň: K salátu se hodí 1 plátek kořeněného rezného kvasnicového chleba (40 g).

### Řecké

## Grilovaná artyčoková srdíčka s tzatziki

*Pro 1 osobu* • 250 g artyčokových srdíček, mražených nebo naložených ve sklenici • 1 " polévkové lžíce olivového oleje • šťáva a kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu • sůl, pepř • 50 g okurek • 1 stroužek česneku • 200 g nízkotučného tvarohu • 3 polévkové lžíce mléka (1,5 %)

**1.** Mražená artyčoková srdíčka nechte v lednici přes noc rozmraznout, naložená nechte v sítu pořádně okapat. Gril v troubě předehřejte na 220 °C. Artyčoky promíchejte v pečicí formě s 1 polévkovou lžící olivového oleje, citronové šťávy a kůry, osolte a opepřete.

V horké troubě grilujte asi 20 minut.

**2.** Mezitím oloupejte okurku, rozpulte ji, pomocí lžičky vyškrábejte jádérka a dužinu pak najemno nastrouhejte. Posypte trochou soli a nechte 5 minut

odstát. Česnek očistěte a rozmačkejte. Tvaroh, mléko, česnek a zbývající olivový olej vymíchejte dohladka. Nastrouhanou okurku silně vymačkejte rukou anebo pomocí lisu na brambory a přidejte k tvarohové směsi. Tzatziky ochutíme solí a pepřem a servírujeme spolu s grilovanými artyčokovými srdíčky.

### Tip pro 3. stupeň

Luxusním množstvím sacharidů by mohly být 2 malé vařené brambory nebo brambory uvařené ve slupce (80 g).

### Míchání stylů

## Fenyklový salát s játry a jablkem

*Pro 1 osobu* • " hlízy fenyklu • 1 malé jablko • 1 tenký plátek bio telecích jater (125 g) • " polévkové lžíce švédského řepkového oleje Albaöl • sůl, pepř • 1 polévková lžíce sezamových semínek • 1 čajová lžička kari • 1 polévková lžíce balsamického octa Bianco • 1 čajová lžička řepkového oleje

**1.** Fenykl omyjte, očistěte, podélně rozpulte a nakrájejte na jemné nudličky. Jablko omyjte, rozčtvrťte, zbavte jádřince a nakrájejte na tenké měsíčky.

**2.** Játra opláchněte studenou vodou a otřete dosucha. Olej Albaöl rozpalte na pánvi, játra na něm opečte na mírném ohni z každé strany 2 minuty, vyndejte je, osolte, opepřete a udržujte teplá. Jablečné měsíčky dejte společně se sezamem do pánve, poprašte kari a 3 minuty opékejte.

**3.** Balsamický ocet a řepkový olej promíchejte, okořeňte solí a pepřem a přimíchejte k fenyklu. Salát podávejte na talíři spolu s opečenými játry a jablečnými plátky.

### Tip pro 3. stupeň

K salátu velmi dobře chutná 1 plátek pohankového celozrnného chleba (40 g).

## RYBY & MOŘSKÉ PLODY

### Zdroj omega-3-mastných kyselin

## Lososové filety se špenátovou krustou

*Pro 1 osobu* • 50 g mraženého listového špenátu • 125 g lososových filet • 2 polévkové lžíce citronové šťávy • sůl, pepř • 1 bílek • 2 polévkové lžíce strouhaného parmezánu • 2 keříková rajčata • 1 polévková lžíce olivového oleje

**1.** Špenát nechte přes noc v lednici rozmraznout.

Troubu předehřejte na 200 °C. Lososa opláchněte ve studené vodě. Pokapejte ho citronovou šťávou, okořeňte solí a pepřem a položte do ohnivzdorné formy.

**2.** Bílek spolu se špetkou soli ušlehejte dotuha.

Špenát pořádně vyždímejte a opatrně přidejte k parmezánu. Směs ochutíte solí a kořením. Pak ji rozdělte na lososové filety a rozetřete.

**3.** Rajčata omyjte, rozpulte, odstraňte tvrdé části a rajčatové půlky naskládejte vedle ryby do formy. Pořádně osolte, posypte hrubě namletým pepřem a pokapejte olivovým olejem.

Rybu s rajčaty zasuňte do horké trouby na střední příčku na 15 minut a pečte, dokud nebude krusta dozlatova.

### Tipy

• V zimě poduste 150 g brokolice v 1 polévkové lžíci švédského řepkového oleje Albaöl, osolte, opepřete a servírujte k rybě místo grilovaných rajčat posypané 1 polévkovou lžící sekaných mandlí.

• Tip pro 3. stupeň: Vychutnejte si k tomu 1 plátek pšeničného celozrnného chleba (40 g) anebo 2 malé vařené brambory (80 g).

### Kořeněné

## Thajská polévka

*Pro 1 osobu* • 100 g očištěných garnátů • 100 g baklažánu • 100 g mangoldu, možné nahradit rozmraženým špenátem • 50 g hlívy ústřičné • 1 ks čerstvého zázvoru (cca 1 cm) • 1 stroužek česneku • 1 polévková lžice arašídového oleje • 1 polévková lžice zelené kari-pasty • 50 g neslazeného kokosového mléka • šťáva a kůra z 1 chemicky neošetřené limetky • 1 polévková lžice rybí omáčky • 3 polévkové lžice čerstvě posekaného koriandru

**1.** Garnáty opláchněte ve studené vodě a nechte v sítku pořádně okapat. Baklažán a mangold omyjte, očistěte a nakrájejte na kousky velikosti sousta. Houby očistěte a nakrájejte na nudličky. Zázvor a česnek očistěte a posekejte najemno.

**2.** V hrnci rozpalte olej. Zázvor, česnek a karipastu v něm 2 minuty opečte na silném ohni.

Pak přidejte připravenou zeleninu a garnáty a opečte dohromady 5 minut.

**3.** Kokosové mléko a 400 ml vody přilijte a polévku povařte na mírném ohni 15 minut.

Ochuťte limetkovou šťávou a kůrou, rybí omáčkou, solí a pepřem a servírujte posypané koriandrem.

### Tipy

- V zimě se hodí i fenykl, pórek, čínské zelí a houby Shiitake jako zeleninová složka do polévky.

- Tip pro 3. stupeň: 2 minuty před koncem dušení přidejte do polévky 40 g čínských skleněných nudlí z fazolí Mungo a nechte odležet.

### Jde to i bez těstovin

## Lososové lasagne

*Pro 1 osobu* • 5 kapustových listů • sůl • 1 pórek • 200 g lososových filet ve 3

velmi tenkých plátcích • pepř • 1 polévková lžice švédského řepkového oleje Albaöl • 100 ml instantního zeleninového vývaru • 2 polévkové lžice jemně zakysané smetany • 30 g sýra Gorgonzola *Kromě toho:* • olej na vymaštění formy

**1.** Kapustu omyjte, hrubé části odřežte a kapustu blanšírujte v osolené vroucí vodě 3 minuty.

Pomocí naběračky vyberte a zchladte studenou vodou.

**2.** Pórek podélně rozpulte, nakrájejte asi na 2 cm tlustá půlkolečka, omyjte a nechte pořádně okapat. Lososa opláchněte studenou vodou, osušte a každou stranu okořeňte solí a pepřem. Na pánvi rozpalte oheň a poduste v něm lososa 5 minut. Přidejte zeleninový vývar a zakysanou smetanu a ochuťte solí a pepřem.

**3.** Troubu předehřejte na 175 °C. Ohnivzdornou formu (přibližně 15 × 20 centimetrů) vymastěte olejem, vyložte 2 kapustovými listy a rozdělte na ně 1/3 ryby a 1 póruku. Pak na to položte 1 kapustový list a tak navrstvěte všechny přísady. Na poslední kapustový list rozdělte poslední čtvrtinu póruku. Gorgonzolu nakrájejte na malé kostky a rozdělte na tyto lasagne. Nákyp pečte v horké troubě na střední přičce přibližně 20 minut, dokud se sýr neroztopí a nezezlátne.

### Tip pro 3. stupeň

Jako luxusní sacharidovou přílohu podávejte k lasagni 2 brambory uvařené ve slupce (80 g).

### Jednoduché na přípravu

## Chili con Tonno

*Pro 1 osobu* • 1 šalotka • 1 stroužek česneku • 1 žlutá paprika • 1 malá cuketa (asi 120 g) • 1 polévková lžice olivového oleje • 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě (váha po okapání 140 g) • 1 malá

konzerva rajčat (váha po okapání 240 g)  
• sůl, kayenský pepř • 1 čajová lžička  
sušené papriky, sladké

**1.** Šalotku a česnek očistěte a nasekejte  
najemno.

Papriku omyjte, rozpulte, zbavte jádřince  
a nakrájejte na přibližně 1 × 1 centimetr  
velké kostky. Cukety omyjte, očistěte,  
podélně rozpulte a nakrájejte na asi 1  
centimetru tlusté plátky.

**2.** Olivový olej rozpalte v širokém hrnci.  
Šalotku a česnek v něm 2 minuty duste,  
dokud nezesklovatí, pak přidejte papriku  
a cuketu a opékejte dalších 5 minut.  
Tuňáka nechte okapat, roztláče ho  
pomocí vidličky a společně s konzervou  
rajčat jej přimíchejte k zelenině.

To vše povařte 10 minut na mírném ohni.  
Pikantně dochuťte solí, kayenským  
pepřem a sušenou paprikou.

### Tip pro 3. stupeň

Dejte do Chili con Tonno spolu s tuňákem  
a rajčaty 125 g okapaných fazolí Kidney z  
konzervy.

### MASO, DRŮBEŽ A ZVĚŘINA

#### I pro hosty

## Kuřecí Saltimboca na vlažné zeleninové směsi Ratatouille

*Pro 1 osobu* 1 malá cibule • 1 baklažán •  
1 žlutá paprika • 2 rajčata • 1 větvička  
rozmarýnu • 1 polévková lžice olivového  
oleje • 125 ml zeleninového vývaru nebo  
suchého červeného vína • sůl, pepř • 2  
polévkové lžice balsamického octa • 2  
velmi tenké plátky kuřecích filet (cca 150  
g) • 2 plátky šunky Serrano • 2 listy  
šalvěje **Kromě toho:** • 2 párátka

**1.** Cibuli očistěte a nakrájejte na jemné  
kostičky. Baklažán, papriku a rajčata  
omyjte, očistěte a nakrájejte na kousky  
velikosti sousta. Rozmarýn omyjte,  
nechte okapat, pak otrhejte jehličky a  
nasekejte je najemno.

**2.** V hrnci rozpalte 1 polévkovou lžici  
olivového oleje. V něm opékejte 2 minuty  
cibuli na mírném ohni, pak k tomu  
přidejte zbývající připravenou zeleninu a  
5 minut duste. Přilijte zeleninový vývar  
nebo víno, přidejte rozmarýn a celé  
povařte na mírném ohni 15 minut.

Ratatouille ochuťte solí, pepřem a  
balsamickým octem a nechte trochu  
vychladnout.

**3.** Mezitím opláchněte kuřecí prsa  
studenou vodou, otřete je dosucha a  
paličkou na maso je vyklepejte natenko.  
Z obou stran je osolte a opepřete. Na  
každý kus masa položte 1 plátek šunky  
Serrano a 1 lístek šalvěje a uchyťte je  
pomocí párátek.

**4.** Zbývající olivový olej rozpalte na  
pánvi.

Kuřecí řízky položte na pánev nejdříve  
šalvějovou stranou a každou stranu  
opékejte 2 minuty. Servírujte s vlažnou  
zeleninovou směsí Ratatouille.

### Tipy

• Udělejte zeleninové směsi Ratatouille  
klidně čtyřnásobnou dávku a jednotlivé  
porce zmrazte.

• Tip pro 3. stupeň: 25 g (v syrovém  
stavu) přírodní rýže se velmi dobře hodí k  
saltimboce.

### Do kanceláře

## Orientální telecí pánev

*Pro 1 osobu* • 1 ks čerstvého zázvoru (cca  
1 cm) • 1 cibule • 2 sušené meruňky •  
150 g telecích filet • 1 malá konzerva  
rajčat (váha po okapání 240 g) • 1 čajová  
lžička olivového oleje • 1 polévková lžice  
kešů oříšků • sůl, kayenský pepř • 1  
čajová lžička kumínu • 1 čajová lžička  
kurkumy • 1 čajová lžička skořice

**1.** Zázvor a cibuli očistěte, zázvor  
najemno nasekejte, cibuli rozpulte a  
nakrájejte na tenká půlkolečka. Sušené



meruňky nakrájejte na tenké nudličky. Telecí filetu opláchněte studenou vodou, osušte a nakrájejte na přibližně 1 cm široké nudličky. Rajčata nechte pořádně okapat v sítku.

**2.** Olej rozpalte v široké teflonové pánvi, prudce na něm opékejte maso na silném ohni 4 minuty. Přidejte cibuli a zázvor a 2 minuty opékejte také na mírném ohni. Rajčata a meruňky přimíchejte a nechte 5 minut mírně povařit. Na závěr přidejte kešú oříšky – dle chuti předem opražené bez tuku. Pikantně ochuťte solí, kayenským pepřem, kumínem, kurkumou a skořicí.

### Tip pro 3. stupeň

Přidejte spolu s rajčaty a meruňkami k masu ještě 125 g cizrny z konzervy.

### Potřebuje trochu času

## Krůtí prsa s krémovým zelím

*Pro 1 osobu* • 1 šalotka • 250 g kyselého zelí • 1 polévková lžice švédského řepkového oleje Albaöl • 1 čajová lžička kmínu • 2 borůvky • 60 ml zeleninového vývaru nebo bílého vína • sůl, pepř • 150 g krůtích prsou • 2 polévkové lžice jemně zakysané smetany **1.** Šalotku očistěte a nasekejte najemno. Kyselé zelí nechte okapat a roztlačte pomocí vidličky.

**2.** 1 polévková lžice oleje rozpalte v hrnci a nechte v něm šalotku na mírném ohni zesklivatět. Pak přidejte kyselé zelí a krátce poduste. Přidejte kmín a borůvky, přilijte zeleninový vývar nebo bílé víno a okořeňte solí a pepřem.

**3.** Přikryté kyselé zelí duste na mírném ohni asi 1 hodinu doměkka. Přitom neustále promíchávejte a případně přilévajte vodu, aby se zelí nepřipálilo.

**4.** Mezitím opláchněte krůtí prsa studenou vodou, osušte a okořeňte solí a pepřem.

V pánvi rozpalte zbývající olej a opečte na něm krůtí prsa z obou stran 3 minuty. Vyjměte z pánve, přidejte k zelí a nechte

asi 20 minut odležet, dokud kyselé zelí nezměkne.

Maso podávejte na talíři, zakysanou smetanu přimíchejte k zelí, znovu ochuťte solí a pepřem a servírujte s masem.

### Tip pro 3. stupeň

1 plátek rezného kvasnicového chleba (40 g) nebo 2 vařené brambory (80 g) se hodí jako luxusní sacharidová příloha.

### Vzácné

## Jehněčí fileta s gratinovanými čekankovými puky

*Pro 1 osobu* • 2 malé čekankové puky (cca 200 g) • sůl • 50 g kysané smetany • 50 ml mléka (1,5 %) • 1 vejce • pepř • 30 g sýra Gorgonzola • 30 g sekaných vlašských ořechů • 150 g jehněčích filet • 1 čajová lžička olivového oleje **1.** Čekanku omyjte, očistěte a podélně rozčtvrtěte.

V 1 litru vroucí osolené vody ji nechte 5 minut vřít, vyberte ji pomocí naběračky na pěnu a nechte okapat.

**2.** Troubu předehřejte na 220 °C. Kysanou smetanu promíchejte s mlékem a vejcem a ochuťte solí a pepřem. Čtvrtky čekanky naskládejte do formy, rozdělte na ně vaječno-smetanovou směs. Gorgonzolu nakrájejte na kostky a nasypete je spolu s vlašskými ořechy do formy. Formu vložte do horké trouby na střední příčku a asi 20 až 25 minut pečte, dokud sýrová křusta nebude dozlatova.

**3.** Mezitím nakrájejte telecí filety na zhruba 2 cm tlusté plátky. Z obou stran je osolte a opepřete. Olej rozpalte na pánvi a z každé strany opečte telecí filety na silném ohni přibližně 2 minuty. Vyjměte z pánve a zabalené v alobalu je udržujte teplé, dokud nebude hotový gratin.

### Tipy

• Kdo by chtěl toto jídlo proměnit na skutečně vzácné, může dát ještě 1 čajovou lžičku levandulových květů do vaječné směsi gratinované čekanky.

- Tip pro 3. stupeň: Jako luxusní sacharidová příloha se velmi dobře hodí buď 2 malé vařené brambory (80 g), nebo 1 plátek vícezrnného celozrnného chleba (40 g).

## K svačině

**Srnčí-kapustová pánev** *Pro 1 osobu* • 300 g mražené růžičkové kapusty • sůl • 1 malá cibule • 150 g srnčích medailonků • 1 polévková lžice švédského řepkového oleje Albaöl • 1 polévková lžice sójové smetany • 1 čajová lžička ostré hořčice • pepř **1.** Růžičkovou kapustu nechte přes noc rozmraznout v lednici. Další den ji blanšírujte v 1 litru vroucí osolené vody 2 minuty, pak ji zchladte ledovou vodou. Cibuli očistěte a nakrájejte na jemné kostičky. Srnčí maso opláchněte studenou vodou, osušte a nakrájejte na jemné pásy.

**2.** Olej rozpalte v pánvi. Kostičky cibule osmahněte 2 minuty na silném ohni. Přidejte maso a prudce opékejte 5 minut. Přidejte k tomu růžičkovou kapustu a na mírném ohni přikryté 5 minut duste. Pak přimíchejte sójovou smetanu a hořčici a všechno ochuťte solí a pepřem.

## Tipy

- Krátce před servírováním posypte srnčí pánev 2 polévkovými lžicemi posekaných kešů oříšků.
- Tip pro 3. stupeň: Jako luxusní sacharidová příloha se hodí 1 plátek pohankového celozrnného chleba nebo sójové těstoviny (40 g v syrovém stavu).

## VEGETARIÁNSKÉ

## Asijské

## Opečené tofu se zeleninou Wok

*Pro 1 osobu* • 200 g mražené zeleniny  
Wok • 150 g tofu • 1 čajová lžička červené kari pasty • 2 čajové lžičky burských oříšků • 1 ks zázvoru (cca 1 cm) • 1 stroužek česneku • " červené čili papričky • " svazku čerstvého koriandru • 1 polévková lžice sójové omáčky • sůl, pepř • 1 polévková lžice nesolených burských oříšků **1.** Zeleninu nechte přes noc v lednici rozmraznout.

Tofu nakrájejte na 1 centimetr široké nudličky. Kari pastu vymíchejte s 1 čajovou lžičkou burských oříšků dohladka a tofu směsí dokola potřete. Zázvor a česnek očistěte a nasekejte najemno. Čili papričku omyjte, dle chuti ji zbavte jadérek a posekejte rovněž na co nejjemnější kousky. Koriandr omyjte, osušte, otrhejte lístečky a posekejte najemno.

**2.** Zbývající olej rozpalte v široké pánvi anebo ve woku a tofu v něm ze všech stran na silném ohni osmahněte do křupava. Vyjměte a udržujte teplé. Zázvor, česnek a čili papričky nasypete do horké pánve, na mírném ohni krátce opečte, pak přidejte rozmraženou zeleninu do woku a za stálého míchání 5 minut smažte.

**3.** Zeleninu ochuťte sójovou omáčkou, solí a pepřem. Tofu podávejte se zeleninou posypané burskými oříšky a koriandrem.

## Tip pro 3. stupeň

Thajské niťovky (40 g v syrovém stavu) nebo přírodní rýži (25 g v syrovém stavu) jsou vhodnou sacharidovou přílohou.

## Raz dva hotové

## Omeleta z alpského sýra *Pro 1*

*osobu* • 50 g salátu Lollo rosso • 1 středně velká mrkev • 1 polévková lžíce jablečného octa • 1 polévková lžíce jablečné šťávy • 1 čajová lžička řepkového oleje • sůl, pepř • 1 polévková lžíce pražených slunečnicových semínek • 2 vejce • 2 polévkové lžíce mléka (1,5 %) • 1 čajová lžička švédského řepkového oleje Albaöl • 1 polévková lžíce strouhaného alpského sýra • 1 polévková lžíce řeřichy **1.** Salát omyjte, očistěte a rozdělte na kousky velikosti sousta. Mrkev omyjte, očistěte a najemno nastrouhejte. Ocet, sůl a řepkový olej smíchejte dohromady a ochuťte solí a pepřem.

Listový salát smíchejte se strouhanou mrkví a dresinkem a posypte slunečnicovými semínky.

**2.** Vejce vyšlehejte s mlékem. Okořeňte solí a pepřem. Olej Albaöl rozpalte v malé tefl onové pánvi. Vaječnou směs nalijte do pánve a na mírném ohni nechte ztuhnout. Asi po 3 minutách posypte alpským sýrem, omeletu složte pomocí obracečky tak, aby byl sýr jako náplň ve vaječné tašce. Ještě jednou opečte z každé strany po 1 minutě. Hotovou omeletu podávejte na talíři, servírujte posypanou řeřichou k salátu.

### Tip pro 3. stupeň

Jako sacharidová příloha se hodí 1 plátek ovesného chleba (40 g).

### Bezmasé veselé

**Sójová musaka** *Pro 1 osobu* • 150 ml instantního zeleninového vývaru • sůl, pepř • 25 g jemných sójových kousků • 1 velký baklažán • 1 polévková lžíce + 1 čajová lžička olivového oleje • 1 malá cibule • 1 malá konzerva rajčat (váha po okapání 240 g) • 1 špetka skořice • 1 l sušeného oregana • 3 polévkové lžíce strouhaného sýra Gruyère *Kromě toho:*

• Olej na vymaštění formy **1.** Vývar výrazně ochuťte solí a pepřem.

100 ml uberte a namáčejte v něm asi 10 minut sójové kousky. Mezitím baklažán omyjte, odstraňte tvrdé části a příčně nakrájejte na asi 1 centimetr tlusté plátky. 1 polévkovou lžící oleje rozpalte v široké tefl onové pánvi a baklažánové plátky na něm asi 3 minuty z každé strany opékejte. Nechte je na kuchyňské utěrce okapat.

**2.** Troubu předehřejte na 200 °C. Cibuli očistěte a nakrájejte na jemné kostky. Zbývající olej rozpalte na pánvi. Cibuli na něm nechte na mírném ohni zesklivatět. Přidejte sójové kousky a prudce opečte. Podlijte zbývajícím zeleninovým vývarem. Konzervovaná rajčata přidejte spolu se šťávou a roztlačte pomocí vidličky. Boloňskou omáčku okořeňte skořicí, oreganem, solí a pepřem a 5 minut nezakryté povařte.

**3.** Olejem vymastěte malou zapékací mísu.

Dno formy pokryjte 1/3 baklažánových plátků, osolte a opepřete. Na plátky rozdělte na to 1/3 boloňské omáčky. Baklažánové plátky a omáčku takto ještě dvakrát navrstvěte.

Musaku posypte sýrem a pečte v horké troubě na střední přičce 25 až 30 minut, dokud se sýr neroztopí a nebude lehce dozlatova.

### Tip pro 3. stupeň

Do klasické musaky patří vařené bramborové plátky. Kdo chce, může polovinu baklažánu nahradit 2 malými, na plátky nakrájenými bramborami uvařenými ve slupce (80 g).

### Letní

**Grilovaný ovčí sýr** *Pro 1 osobu* • 3 rajčata • 1 malá cibule • 1 polévková lžíce olivového oleje • 2 zelené naložené feferony • 8 černých oliv s pečkou • sůl, pepř • 100 g ovčího sýra • 1 čajová lžička sušeného tymiánu **1.** Gril v troubě přehřejte na 220 °C. Rajčata omyjte, rozpulte, zbavte tvrdých částí a každou půlku ještě rozčtvrťte. Cibuli očistěte, rozpulte a nakrájejte na tenké půlkolečka.

**2.** Vymastěte ohnivzdornou formu olivovým olejem. Rajčata, cibuli, feferony a olivy naskládejte do formy. Osolte a opepřete. Ovčí sýr nakrájejte na asi 1 centimetr tlusté plátky a rozdělte na zeleninu. Posypte tymiánem, pokapejte zbývajícím olivovým olejem a grilujte v horké troubě asi 15 minut, dokud ovčí sýr nezžehne.

### Tipy

- I cuketa a paprika jsou dobrým podkladem pro ovčí sýr.
- Tip pro 3. stupeň: Jako luxusní sacharidy si k tomu vychutnejte 1 plátek pšeničného celozrnného chleba (40 g) nebo 2 malé vařené brambory (80 g).

### Sytá polévka

**Minestrone s pestem** *Pro 1 osobu* • 1 malá cibule • 100 g kedlubny • 1 ks celeru řapíkatého • 1 malá cuketa • 2 rajčata • 1 polévková lžíce olivového oleje • 1 instantního zeleninového vývaru • 1 čajová lžička červeného pesta Pesto rosso ze sklenice • sůl, pepř • 1 čajová lžička strouhaného parmezánu **1.** Cibuli očistěte a nasekejte najemno. Kedlubnu a celer omyjte, očistěte, podle potřeby oloupejte a nakrájejte na malé kostky.

Cukety omyjte, očistěte, podélně rozčtvrťte a nakrájejte na jemné plátky. Rajčata omyjte, rozpulte, zbavte tvrdých částí a nakrájejte na malé kostky.

**2.** Olivový olej rozpalte ve vysokém hrnci. Zeleninu na něm osmahněte na mírném ohni (asi 5 minut). Přilijte zeleninový

vývar a polévku zakrytou vařte přibližně 15 minut. Přimíchejte pesto, ochuťte solí a pepřem. Servírujte posypané parmezánem.

### Tipy

- Zeleninová polévka je maximálně vhodná na uskladnění – takže uvařte hned čtyřnásobné množství a rozdělte ho na jednotlivé porce, které dejte zamrazit.
- Tip pro 3. stupeň: Použijte jenom 1/3 cuketu a dodatečně přivařte 125 g bílých fazolí z konzervy. 5 minut před koncem dušení přiveďte polévku ještě jednou k varu a přidejte do ní malé nudle (25 g v syrovém stavu).

### SLADKÉ RADOSTI

#### Do zásoby

**Sušená jableková kolečka** *Na 1 uskladňovací nádobu* • 1 kg jablek (např. odrůda Berlejš) • 3 polévkové lžíce citrónové šťávy **1.** Jablka oloupejte, zbavte je jádřinců, dužinu nakrájejte na zhruba 1 centimetr tlusté plátky a smíchejte v míse s citronovou šťávou.

**2.** Troubu přehřejte na 50 °C. Jableková kolečka položte na rošt a sušte při lehce pootevřených dvířkách (nejlepší je vsunout vařečku mezi troubu a dvířka) asi 8 hodin.

**3.** Pak zvyšte teplotu na 75 °C a jableková kolečka sušte ještě pár hodin, dokud nebude ovoce vysušené, přitom stále ještě trochu elastické. Jableková kolečka vyndejte z trouby, nechte je vychladnout a uchovávejte je v plechové nádobě.

#### Skvěle horké

## Opékaná jablka s náplní z ořechů a sušených švestek *Pro 1 osobu*

• 1 kyselkavé jablko (např. odrůda Boskoop) • 2 sušené švestky • 1 polévková lžice jemně zakysané smetany • 3 polévkové lžice mletých lískových oříšků • 1 špetka skořice • 100 ml přírodně kalné jablečné šťávy • 1 čajová lžička švédského řepkového oleje Albaöl

**1.** Troubu přehřejte na 200 °C. Jablko omyjte, rozpulte a pomocí ostrého nože opatrně vyřežte jádřinec tak, aby v každé půlce jablka zůstala díra.

**2.** Sušené švestky nakrájejte na jemné kostky a vymíchejte z nich spolu se zakysanou smetanou, ořechy a skořicí hladkou směs. Ořechovou směsí naplňte vyhloubené jablečné půlky. Jablečné půlky naskládejte do ohnivzdorné formy, přilijte jablečnou šťávu a jablečné půlky pokapejte olejem Albaöl. V horké troubě pečte na střední příčce asi 35 minut, dokud jablka nebudou měkká.

## Kořeněno-sladké

### Meruňky v šunkovém kabátu

*Pro 1 osobu* • 5 sušených meruněk • 5 celých mandlí • 5 tenkých plátků šunky Serrano •

**1.** Meruňky podélně rozkrojte a do každého otvoru dejte po jedné mandli.

**2.** Plody obalte vždy 1 plátkem šunky a jídlo si vychutnávejte studené, nebo ho grilujte asi 7 minut v troubě při 220 °C.

## Lehký požitek

### Gratinovaná broskev *Pro 1 osobu*

• 1 zralá broskev • 1 bílek • 1 špetka soli • 2 polévkové lžice mletých vlašských ořechů • 50 g tučného tvarohu

**1.** Troubu přehřejte na 180 °C. Broskev omyjte, rozpulte, zbavte pecky a nakrájejte na tenké měsíčky. Z bílku se solí vyšlehejte tuhý sníh. Opatrně přidejte ořechy a tučný tvaroh.

**2.** Broskvové měsíčky navrstvěte do ohnivzdorné formy jako tašky na střechu.

Rozdělte na ně směs z bílkového sněhu a gratin pečte v horké troubě na střední příčce asi 30 minut, dokud nebude křusta zbarvená dozlatova.

## Tip pro 3. stupeň

Kdo chce, může si směs z bílkového sněhu ještě osladit 1 čajovou lžičkou (7 g) akáciového medu.

## Bleskový dezert

### Jogurt Einstein *Pro 1 osobu*

• 125 g jogurtu (1,5 %) • 50 g studentské směsi • 1 špetka skořice

Jogurt dejte do mističky a servírujte ho posypaný studentskou směsí a skořicí.

## Tip pro 3. stupeň

Kdo chce, může si jogurt ještě osladit 1 čajovou lžičkou (7 g) akáciového medu.

## MÍSTO ČINU: HLAVA

**V**yznáte se ve vědě o chuti na jídlo?

Bez poznatků o tom, jak na jedení či nejedení mozek, který je tam nahoře šéfem, reaguje, nemusíte v podstatě podstupovat žádnou dietu.

Hlad nebo chuť na jídlo jsou totiž vždy silnější než vůle. Mozek, který vymyslel supermarket, se s ním dnes musí učit zacházet – jinak by nás zabil. V mysli bychom měli mít pod kontrolou také stres. O tomto docela speciálním původci obezity se dočtete víc od strany 96.

## Síla myšlenek

Věta „Chci zhubnout“ vůbec nepomůže. To chce mnoho lidí. A přece zůstanou obézní. Ne, ne ... tajemství je ukryto v hezké větičce: „Musíte chtít, co chcete.“ Co zde znamená chtít? Úplně jednoduše to znamená, že se za tím vším skrývá chtění, které se schovává za povrchním

„já chci“. Jinak řečeno, za vědomím se skrývá mocné podvědomí.

Trochu blíže je tato tajupná věta vysvětlena v jedné dost obsáhlé knize s černým obalem, která je stará přibližně 2 000 let. Najdete v ní trochu přesnější vysvětlení: O všem, za co se modlíte a prosíte, věřte, že jste dostali, a také to dostanete.“ (Marek 11, 24). Ani vy byste takové knihy a takové tajupné věty neměli jednoduše odsouvat bokem. Sestupte ze svého trůnu a uznejte, že jiní lidé nejsou úplně hloupí. Že lidé, kteří takové věty formulovali, možná něco věděli. Věděli, že by se jejich život změnil ... okamžitě, teď!

Dovolte mi vlastními slovy vysvětlit tuto krátkou větu. Stojí v ní: Dostanete všechno, co chcete. Nestojí v ní: Možná, snad nebo eventuálně, ale stojí v ní:

Dostanete. Musíte jenom věřit, že to již máte. Slovu věřit sotva někdo rozumí.

Nejde o nic tajupného, mysteriózního, dá se to ale úplně přesně vysvětlit z přírodovědeckého hlediska.

Asi takto: Ne váš mozek, ne vaše „já chci“, ne vaše vědomí, ale vaše podvědomí.

Takže to, co se za vědomím skrývá.

Souvisí to s pocitem a intuicí. Vaše podvědomí to už tedy musí mít – a vy to teď a tady úplně reálně dostanete.

Tato výše uvedená věta je dle vědců základem dnešního výzkumu placebo.

Dnes se ví – je to samozřejmě vědecky dokázáno, že ten, kdo věří v medicínu, v lékaře, v úspěch, má již vyhráno.

## Cesta přes nevědomí

Jak se dostanete k podvědomí? Úplně jednoduše, když vypnete své vědomí. Logicky. Svě vědomí pociťujete neustále. Se sebou samým totiž klábosíte pořád. Debatujete. Diskutujete.

Ustavičně. Všimněte si toho, když si večer lehnete do postele. Všimněte si toho při jízdě autem.

Všimněte si toho, když jste na chvíli sami. Neustále se ve vašem mozku mluví. To je vaše vědomí.

Kdybyste ho vypnuli, nebo jak by řekl odborník, kdybyste svůj vnitřní dialog zastavili, měli byste rázem přístup ke svému podvědomí. A kdyby bylo podvědomí přístupné, mohli byste si pak splnit své přání. Mohli byste se totiž vidět jako štíhlí, takže jimi už být ... a ono by se to dostavilo.

To je zatím vše v pořádku. Ale jak svůj vnitřní dialog zastavit? I tady opět platí, že se nemusíte nic učit, nic studovat, nemusíte se vůbec namáhat. Dokážete to už nyní. Platí to mimochodem pro téměř vše, co vám je v těch tak moudrých příručkách vyprávěno. Umíte to totiž už dávno.

## Vyspěte se jednoduše doštíhla

Potřebujete si jenom večer lehnout do postele. Úplně těsně před spaním, když do spánku jenom vklouznete, pak je vaše vědomí už vypnuté a podvědomí dokořán otevřené. Dá se to dokázat. Ve spánkové laboratoři. Pomocí vyšetření EEG (tj. elektroencefalograf). Dá se změřit, jak se těsně před spaním mozkové vlny zpomalují, jak upadají do hladiny alfa, kterému u jiných národů odpovídá slovo „tranz“. A vy víte, že se s podvědomím mluví pomocí obrazů. Ne slovy. Pomocí obrazů, kterými se ponoříte do spánku, ty vaše podvědomí rozezná a vysloví nádherné slova: „Chtěl bys? Můžeš to mít. Každou chvíli. Jsem tady jenom pro tebe.“ A přesně tak během spánku zhubnete.

Víte, jak jsem po svém úrazu v nemocnici bez využití pohybu trénoval své svaly? Sílou myšlenek. Vědci kolem osoby Guanga Yue z kliniky Cleveland Clinic Foundation v Ohiu totiž prokázali, že je svaly možné vybudovat pouze sílou

myšlenek. Testované osoby musely své svaly napínat jenom v myšlenkách pětkrát týdně. Už po dvou týdnech se svalová hmota svalu pohybovaného čistě meditativně zvětšila přibližně až o 13,5 %.

Vysvětlení: Svaly se hýbou, když od takzvaných motorických nervových buněk dostanou příslušný signál. Vystartování těchto neuronů závisí na síle elektrických impulzů vyslaných z mozku. „To naznačuje, že je sílu svalu možné i zvýšit, přičemž se z mozku motorickým neuronům pouze pošle silnější signál,“ spekuloval Yue. A měl pravdu. Můžete tedy i trpět bolestmi – a v myšlenkách zároveň trénovat svaly.

### **Svalový trénink prostřednictvím myšlenek**

## **Hlava a rozhodování o jídle**

Žijete, abyste jedli – nejíte, abyste žili. Jinak byste tuto knihu nedrželi v rukou. Celkem instinktivně vám denně zhruba 200krát přicházejí na rozum myšlenky jen a jen o „jídle“. Tak nás prostě evoluce naprogramovala. Evoluce hned nainstalovala ještě i software, který nás vede k tomu, abychom jedli tak moc, jak jen můžeme a kdy jenom můžeme.

Abychom tento program, který způsobuje obezitu a díky kterému bychom přežili i časy chudoby, přerušili, musíme v hlavě zabrzdit rozsáhlé systémy.

### **Na začátku je hlad**

Je-li žaludek prázdný, neváhá vůbec dlouho, stáhne se a přes nervus vagus, tj. bloudivý nerv, vyšle své signály do mozku. Ten stav prázdnoty svého partnera tam dole nepovažuje vůbec za dobrý. To znamená, že určitou dobu dokáže ignorovat, že jeho přítel tam dole kňučí, ale pouze určitou dobu. Krátkou dobu. Netrvá to dlouho a v těle převezmou režii další systémy typu „hned

teď bys měl něco sníst“. A ty tak lehce jako žaludek uspokojit nejde. Žaludku stačí jenom sklenice vody, jablko či bílkovinný nápoj.

## **Smysly se nedají oklamat**

Jedno je jisté, když žaludek kručí, jistě se někde objeví nějaká vůnička, např. ze stánku s pizzou, z pekárny ... anebo ze zásuvky psacího stolu vykukuje kousíček obalu od čokolády. Vůně a zahlédnutí jídla stimulují chuť na jídlo. V ústech se vám sbíhají sliny. Hormony kolísají. Žaludek produkuje svůj chemický trávící koktejl. Poté se už tělo mrkví odbýt nenechá. Požaduje rozmanitost smyslových vjemů, chce pestrý salát a po vydatném steaku sladký dezert. Pomoci může snad jenom zavřít oči nebo před pizzou utéci – pomůže to ale pouze dočasně. Tělo úplně přesně ví, kdy obvykle jíte. Na hodinu přesně budete každý den o tomto čase hladoví.

Na vině je hormon ghrelin, který vás potom nutí jíst ještě víc.

V roce 2003 vědci na chromozomu 10 objevili gen GAD2, který může být také příčinou toho, že má člověk sklony k obezitě. Gen GAD2 produkuje nervový mediátor GABA (Gamma-Amino Butyric Acid), který v mozku zapřičiňuje pocity hladu. Mnoho lidí s nadváhou vlastní obzvlášť aktivní formu genu GAD2, který vysílá do mozku velké množství hlad vyvolávajícího mediátoru GABA. Neznamená to ale, že někdo, kdo má k nadváze genetickou dispozici, musí být i obézní. Pak musí jenom udělat o trochu více pro to, aby se stal štíhlým.

### **Ach ty tlustý gene!**

## **Hodina ghreluinu**

Tento hormon produkovaný žaludeční sliznicí způsobuje, že mozek pociťuje hlad dost intenzivně.

S blížícím se časem jídla stoupá koncentrace ghreluinu. Čím víc ghreluinu se

ve sliznici vytváří, tím je hlad větší. Obézní lidé produkují velmi velké množství hormonu hladu. Jim pomohou docela drastické metody – bypass žaludku, při kterém se část žaludku odstraní. Díky této operaci se produkce ghrelinu sníží. Je prokázáno, že pak budete i méně jíst. Méně drastické by bylo mít v žaludku v hodinu ghrelinu něco, z čeho obézní nebudete. V prvním týdnu hubnoucí fáze tedy polévku anebo bílkoviny koktejl. Každé čtyři hodiny (viz naše recepty od strany 67).

## Plný žaludek už nerad jí

Když něco jíte, žaludek a vnitřnosti se začnou roztahovat. Přesně tím se do mozku vyšlou nervové impulzy, které chuť na jídlo utiší. Jenomže chvíli trvá, než tomu mozek začne pozorně naslouchat. Při rychlém jedení je do té doby 900 kalorií již v břiše – a mozek to ještě ani netuší.

I tady je možné použít pár triků: Sklenice vody, salát či polévka před jídlem naši jídelní tašku roztáhnou a mozku dají potřebný náskok, aby už z brambor nepotřeboval tak velké množství.

## Díky CCK zůstane vidlička odložená

Nervový mediátor cholecystokin (CCK) je produkovaný ve dvanáctníku a tenkém střevě.

Cholecystokin putuje do centrálního nervového systému, aby mozku důrazně řekl: „Stop, už mám dost. Přestaň jíst!“ Díky CCK začneme svůj roztažený a plný žaludek pociťovat. A tím jsme sytí. Víte, co cholecystokin láká? Bílkoviny a tuky. Proto vás tak dobře zasytí dobrý olej či božská ryba. Sacharidy, knedlíky, brambory atd. cholecystokin nelákají. Proto se do vás ještě po pizzové orgii pořád vleze dezert.

## PYY zasytí

I střevní hormon PYY ( Peptid YY3-36) tělu signalizuje, že je syté – a využívá přitom následující trik: PYY společně s hormonem GLP-1 (viz dále) podněcuje žaludek k tomu, aby více jídla už nepřijímal, dokud nejdříve nestráví to, co se v trávicím systému již nachází.

Můžeme se proto ještě hodiny po jídle cítit nasycení. Obézní člověk vykazuje podstatně nižší hladinu tohoto hormonu nasycenosti než člověk štíhlý. Vědci v jedné studii zjistili, že člověk po aplikaci hormonu PYY sní přibližně o jednu třetinu méně. Ale hormon je možné přilákat i úplně přirozeným způsobem.

Můžete třikrát hádat ... přesně – když své tělo budete rozmazlovat stravou bohatou na bílkoviny. U laboratorních myší, které měly v potravě mnoho bílkovin, se vytvářelo více hormonu PYY a zůstaly štíhlejší než ubohé myši krmené sacharidy. Geneticky manipulované myši, u kterých se žádný hormon PYY nevytvářel, se staly baculatými za nejkratší dobu.

## I GLP-1 zatahuje ruční brzdu

Hormony produkované ve střevě opakují rozkaz: „Jedení neodkladně zastavit.“ Samozřejmě jenom tehdy, pokud se do žaludku dostane to správné. Tedy žádné sacharidy, protože ty přes hormon GLP-1 (tj. Glucagon Peptid 1) stimulují slinivku, aby uvolňovala více inzulinu, který do buněk přivádí cukr plovoucí po jídle v krvi. Více inzulinu znamená rychlejší pokles hladiny krevního cukru, takže opětovný rychlý záchvat hladu. Můj tip: Přílohu si odložte až na závěr –

i poté snězte skutečně jenom malé luxusní množství.

## Receptory PPAR povzbuzují tuky

Na buňkách sedí malé receptory PPAR (tj. Peroxisome Proliferator Activated



Receptors), které regulují spotřebu energie v buňkách. Kontrolují příjem brambor a pečeného masa, takže cukrů a tuků, které projdou tělem. Po jídle se dostává systém do chodu, mastné kyseliny do buněk.

Na své cestě podněcují receptory, aby tělesný motor spalující energii nakoply. Čím je systém receptorů PPAR aktivnější, tím se spálí více tuků, čím je méně aktivní, tím více tuků tuková buňka ukládá. Někteří vědci se domnívají, že jsou receptory PPAR u lidí s nadváhou líné. Věda pracuje na tom, aby vyvinula léky, které receptory PPAR a tím i spalování tuků aktivují. Ach jo, milovaná věda. To ale může trvat. Do té doby byste je měli, nemáte-li žádné aktivní receptory PPAR, pohybem a pomocí správných živin, tj. velkým množstvím bílkovin, malým množstvím živočišných tuků, téměř žádnými sacharidy, popohnat k aktivní práci. Účinkuje to.

Hormon štěstí serotonin tělu signalizuje, že je sytý. Lidé, kterým serotonin schází, jsou depresivní a obézní. Proti tomu se přece dá něco udělat. Tělo si serotonin vytvoří z bílkovinné složky jménem tryptofan. Strava bohatá na bílkoviny tak může pomoci zaplavit tělo štěstím a zahnat hlad. Hladinu serotoninu kromě toho zvyšuje i půst, stejně tak procházka za denního světla.

### **Štěstí zeštíhluje**

## Leptin aneb ať žije věčný hlad

Tento hormon je regulátorem dlouhé životnosti těla. Sama tuková buňka ho produkuje a hypotalamu v mozku signalizuje: „Haló, tady je plno látky. Tělo má k dispozici dostatek tukových rezerv!“ A uspokojivý pocit utiší každý hlad. U většiny lidí s nadváhou se vytváří velké množství leptinu. Hormon ale bohužel nemá moc u obézních lidí co hlásit. Prostě to neúčinkuje.

Proto jednoznačně ztroskotaly i pokusy přidat leptin do prostředků na hubnutí.

Existuje ovšem jedna rafinovaná možnost, jak svůj leptin opět přimět k působení – zhubnout. Bude to pak znovu fungovat i v mozku. Geniální! Jelikož čtete tyto řádky, už to děláte.

## Sytí pomocí bílkovin

Vědci z univerzity v Cincinnati v hypotalamu svých pokusných krys našli bílkovinu mTOR (tj. mammalian Target of Rapamycin) vždy tehdy, když byli hlodavci sytí. Především potrava bohatá na bílkoviny, která obsahuje velké množství bílkovinné složky leucin, aktivovala obzvláště intenzivně bílkovinu mTOR, díky které byly krys dlouho syté. Když vědci zvířatům vstříkli Rapamycin – brzdící bílkovinu mTOR, ta pak neměla pocit nasycenosti a nepřestala žrát. Předpokládá se, že mTOR a leptin v mozku spolupracují a zahání společně chuť na jídlo.

Vědci kromě toho chtějí pracovat na tom, jak a jestli je možné leucin cíleně nasadit a zvítězit tak nad nadváhou. Já vím, jak na to. Chci-li zhubnou, namíchám si každé čtyři hodiny bílkovinný nápoj.

## Zeštíhlet během spánku pomocí GH

Nejsilnější tuky spalující látka vašeho těla se jmenuje růstový hormon ( GH; tj. Human Growth Hormone). Díky němu rostou svaly a rozpouští se tuky. Hypofýza obézních lidí u nich produkuje méně z vlastní tělesné studny mladosti než u lidí s normální váhou. Stres, strach, příliš mnoho tuků a cholesterol v jídle nebo snížená funkce štítné žlázy rovněž způsobují pokles hladiny hormonu GH ke dnu. Pohyb, silový trénink, mnoho bílkovin a málo sacharidů na talíři hypofýzu povzbuzují k produkci většího množství růstového hormonu. Stanou se tak z vás spalovači tuků. A když toto víte – a budete i aplikovat – zeštíhlíte pak během spánku. Večer vynechejte jednoduše sacharidy – a růstový hormon bude už hned v noci aktivní.

## Diktatura původců obezity

Proč vlastně máme hlad někdy i přesto, že bychom rozhodně hlad mít neměli? Když je žaludek uspokojený a tuková buňka plná? Kromě hlavního diktátora jménem rafinované sacharidy – jako např. mouka, škrob, cukry – existují ještě i další aperitivy života:

**Čas:** Znáte Pavlovův pokus se psem, kterému se v tlamě sbíhaly sliny už při zvonění zvonku?

Stejně funguje rutina i u nás. Podněcuje tělo, aby si svou snídani, svůj oběd a večeři žádalo každý den ve stejnou dobu.

**Oblíbené jídlo:** Vědci lidem předložili obrázky salátu, hamburgeru Big Mac, mrkve, dortu, zmrzliny atd. a dívali se přitom do mozku prostřednictvím tomografie magnetické rezonance. Chuť na jídlo v mozku zajiskřila pouze tehdy, bylo-li na fotce oblíbené jídlo – na které měl kdo chuť. To znamená, že mámin jablečný koláč se do nás vejde pořád.

**Neuspokojená potřeba:** Dokonce i přesto, že v břiše zmizela přímo obrovská porce vepřové pečeně se dvěma knedlíky, je tam ještě místo na tiramisu. Po vydatném jídle ještě totiž není uspokojeno přání něčeho sladkého. Postačí většinou přimíchat ovoce do salátu – a chuť na sladké je pryč.

Nadměrná konzumace nedělá v mozku nic moc jiného, než jako byste brali drogy.

Zkoumal to odborník v neurologii Michael Cowley. Zjistil, že jak se zdá, ghrelin hraje stejnou roli při konzumaci drog jako při konzumaci jídla. Odehrává se to především v odměňovacím centru v limbickém systému. Studie s obézními lidmi zde ukázaly vzor aktivity, která je velmi podobná vzoru drogově závislých lidí. U lidí závislých na jídle, stejně jako u lidí závislých na drogách, se prokázal nedostatek aktivity v mezolimbické oblasti. Nutkavý příjem jídla nebo drog by tedy mohl být jednoduše pokusem, jak

tento nedostatek vyrovnat. Mohl by být. Říká vědec teoretik. Praktici naopak vědí, že existuje jistější možnost, jak odměňovací systém uspokojit. Prostřednictvím dopaminu, prostřednictvím serotoninu, případně stimulací pohybem. Ten, kdo se pravidelně pohybuje, před lednicí se v noci ocitá podstatně méně často.

### ***Když se stane jídlo závislostí***

**Vůně:** Nic na naše emoční centrum v mozku nepůsobí tak silně jako vůně. Vůni, která vychází z pekárny nebo hrnce, se prostě nevyhneme.

Vůně může slinivku přimět dokonce k tomu, aby svůj inzulín vyklopila do oběhového systému. Tedy to, co nás nechává si myslet: „Uf, teď mám ale hlad.“ **Alkohol:** Alkohol brzdí odbourávání tuků.

Jako aperitiv účinkuje už tisíciletí – povzbuzuje naši chuť na jídlo, ačkoli vědci ještě celkem přesně nevědí proč. Každopádně nám alkohol kalí zrak – což vede k tomu, že víc jíme.

**Chlad:** Víte, jak restaurace zvyšují svou tržbu?

Tím, že sníží teplotu. Čím je chladněji, tím lidé víc jedí. Jídlo totiž zahřívá. Horko je signálem nasycenosti – proto polívečky tak úžasně rychle zasytí. Prostě je vyzkoušejte od strany 67.

**Stres:** Kolísáním hormonů se vám prudce sníží hladina krevního cukru a už musíte nutně sáhnout po nové energii z talíře. Více o tom od strany 97.

1. Jezte pravidelně. Zastaví to kolísání chuťových hormonů.
2. Jezte pestře. Hlava se nasytí až tehdy, když dostane všechny vitální látky.
3. Jezte ve velkém množství zeleniny. V ideálním případě ji jezte před jídlem.

4. Pijte. Již sklenice vody před jídlem naplní žaludek.
5. Oči a nos jedí také, uspokojte při jídle také své smysly.
6. Vyhýbejte se velkým talířům. Jinak nebude mít mozek nikdy dost.
7. Nezamlžujte si mozek alkoholem a neplňte jím tukové buňky.
8. Odkládejte si doma jenom malinké porce oblíbeného jídla – jako chuťovku.
9. Každé jídlo by mělo vyhovět všem chutím.
10. Jezte pomalu. Našemu mozku chvíli trvá, než se cítí být nasycen.
11. Bílkoviny nesmějí nikdy chybět. Protože právě ony jsou základem přesně pro ty hormony a nervové mediátory, které mozku signalizují „sytost“.
12. Zhubněte během spánku, a to tak, že se večer vyhýbejte sacharidům, což přiláká růstový hormon spalující tuky.

### ***Dvanáct zásad, které krotí v hlavě chuť k jídlu***

## **Proč způsobuje stres obezitu**

Vaše tělo to myslí dobře. Řeknete mu proto: „Díky!“ Mějte radost a buďte pyšní na svůj úžasný program přežití. Program, který vám – dříve – zachránil život.

Jen co se stres objeví, kdysi reprezentovaný šavlozubým tygrem, dnes šéfem, tělo hned mobilizuje své zásoby cukrů, aby mohly vaše svaly konat účinně a zachraňovat život. Vaše pěst bouchá. Nohy prchají. Funguje to díky stresovým hormonům adrenalinu, noradrenalinu a kortizolu.

Brání tak nadbytečnému zažívání a metabolické činnosti, mobilizují proto energii pro svaly.

Úžasně to je do té doby, dokud svaly hned cukry nepromění. A tělo má následně, tedy po stresové situaci, znovu možnost se zregenerovat, opět vše nastavit do normálního stavu. Tak je to myšleno. Jenomže to neděláme. Když jsme ve stresu, svaly používáme spíše méně často.

A to jsme vlastně ve stresu neustále. Denně. Stres znamená, že kortizol mobilizuje cukry z jater. Svaly teď ale cukry vůbec nepotřebují. Hladina cukru a inzulínu proto stoupá. Enzymy spalující tuky opět zastavují svou činnost a kontrolu přebírají sacharidové enzymy. Vy víte, co teď následuje, a to pokles hladiny krevního cukru, tedy záchvat hladu. V takovém případě vás zachrání tabulka čokolády. Ne vůle zůstat štíhlí, stres je totiž vždy silnější než vaše vůle.

V krvi kromě toho se stoupající hladinou stresového kortizolu klesne i hodnota DHEA (tj. dehydroepiandrosteron). Fatálně. DHEA je předstupněm testosteronu. A málo testosteronu znamená málo energie. Málo dynamiky. Málo vnitřního pohonu. Málo spalování tuků.

Žádná tvorba svalů. A to není vše. Neustálý stres, tedy neustále velké množství kortizolu – což je bohužel váš normální stav, brzdí i funkci štítné žlázy. Jste pak unavení, slabí a stále více tuků se hromadí, protože pak i metabolismus běží v úsporném režimu.

Ve stresu tělo mimochodem krmí přednostně viscerální tukovou tkáň v oblasti břicha. Vy víte, že to znamená stoupající riziko pro diabetes II. typu, Alzheimerovu nemoc, srdeční infarkt a rakovinu.

Znáte vůbec svou hladinu kortizolu při neustálém stresu? Ta během dne kolísá. Brzo ráno by měla být pod 100 nanogramy na mililitr.

## Jenom žádný stres...

\_ Hýbejte se. Pomocí nordic walkingu či joggingu zvýšte hladinu eustresového hormonu noradrenalinu, díky kterému budete veselí, čilí a výkonní (eustresový = pozitivní stres).

Zároveň vylučte ze hry adrenalin škodící cévám a kortizol způsobující obezitu. Klesne tak jejich hladina v krvi. Jmenuje se to stresová rezistence.

\_ Spěte pořádně. Příliš málo spánku drasticky zvyšuje hladinu kortizolu. Studie ukazují, že pokusné osoby, které spaly méně než pět hodin, mají v krvi o 15 % více hormonu hladu, tj. ghrelinu, než porovnávaná skupina, která spala 8 hodin. Ghrelin ale zvyšuje produkci kortizolu. To je možné změřit po ránu ve slinách. K tomu ještě klesají hodnoty hormonu sytosti, tj. leptinu, při krátkém spánku o 15,5 %. Následkem je větší hlad. Takže se prosím vyspěte doštíhla.

\_ Hořčík. Znáte svou hladinu hořčíku? Je-li pod 1,0 mmol/l, pak se příliš stresujete. Hořčík nazývám solí vnitřního klidu. Uvolňuje a vytváří stresovou rezistenci. Rychle! Potřebujete denně 600 miligramů. Minimálně. I díky němu zeštíhlíte.

Stres znamená nouzovou situaci. Musíme být připravení na vysilující boj a útěk za účelem záchrany života. Na to tělo potřebuje energetické rezervy. Vysílá do mozku signály, které nás podněcují k tomu, abychom jedli pokud možno potraviny obsahující tuky a mnoho kalorií. Samozřejmě v kombinaci s cukry. Stres totiž kazí náladu a náš mozek dělá všechno pro to, aby náladu pozvedl.

Nutí nás sáhnout po sladké tabulce čokolády, která přiláká nervové mediátory štěstí dopamin a serotonin. Stres se tak stará o ještě více inzulinu v těle. A dokud inzulin v krvi plave, enzymy spalující tuky spí.

**Stresované tělo žádá sladké**

## Stres jednoduše vydýchejte

Nejúčinnější recept na stres, který znám, máte stále u sebe, a to svůj dech. Dovolte mi prosím shrnout 100 moudrých knih o technice dýchání. I já mám rád informace krátké a stručné.

Stres vydýchejte. Jelikož permanentně mělké, neklidné, dychtivé dýchání ovlivňuje náladu, způsobuje úzkost a nervozitu.

Ten, kdo se stresuje, spaluje mnoho cukrů, přičemž vzniká velké množství oxidu uhelnatého (CO<sub>2</sub>), který pak vydechne plicemi.

Ten, kdo panicky sípe, vydechuje dokonce ještě více CO<sub>2</sub>, než tělo vytvoří. Klesá tím hladina oxidu uhelnatého v krvi. Následkem je, že hodnota krevního pH se stává zásaditou, přesahuje svou normální hodnotu od 7,4. Zásaditá krev ztěžuje kyslíku přechod do mozku, klesá hladina volného vápníku – jste nervóznější a nervóznější.

Na to pomáhá jediné, a to správné dýchání – pomalu a hluboce do břicha. Hladina vápníku potom stoupne, pH zase klesne. Budete klidní a suverénní.

Teď nahoru. Dýchejte klidně a hluboce směrem dolů do břicha.

Udělejte si krátkou přestávku, pak tlačte vzduch nahoru, dokud vaše břicho nebude úplně prázdné. Ramena tahejte dolů směrem dozadu. Pak ramena nechte spadnout. Vnímejte, jak se hrudník uvolňuje. A ještě jednou. Vzduchem naplňte celou vrchní část těla a břicho. A opět hluboce vydechněte. Toto cvičení dělejte minutu a hladina vápníku se zvýší. Do mozku se dostane kyslík...

Dýchání je i enzymovou revolucí. Zatímco budete jednu až tři minuty vydýchávat stres, normalizuje se i hladina krevního cukru. Enzymy spalující tuky se vrátí na své pracovní místo.

# Čtyři dechová cvičení pro jednodušší život

## *„Retní brzda“ na uvolnění během dne*

Nosem se pomalu a úplně nadechněte. Dech potom nechte úplně pomalu unikat lehce pootevřenými rty, dokud k vdechnutí nosem nedojde úplně samo od sebe, refl exem.

Retní brzda zpomaluje vydechování. Budete se pak cítit uvolnění. Vydechovaný proud vzduchu slábne pomalu a stále víc. Dechový klid trvá tak dlouho, dokud si tělo samo od sebe nevyžádá nádech. Dejte si záležet na pomalém a hlubokém vydechnutí. Vnímejte, jak se tváře plní vzduchem a jak se nafukují. Jak vzduch pomalu uniká rty. Rty se uvolní a klesnou na zuby.

Vnímáním zintenzivníte vydechnutí. Je to důležité, protože úplné vydechnutí umožní jenom intenzivní vdechnutí.

## *Prodloužené vydechnutí*

Během procházky v parku vydechujte dvakrát tak dlouho než vdechujete. Při vdechování si v duchu počítejte 1-2 a při vydechování 1-2-3-4, při chůzi počítejte společně s kroky (tj. „1-2 vdech“, „1-2-3-4 výdech“).

Nedělá-li vám to žádný problém, zkuste to s trojnásobně dlouhým vydechováním. Při vdechování si v duchu počítejte 1-2-3 a při vydechování 1-2-3-4-5-6-7-8-9. Představuje to přibližně pět dechů za minutu. Budete chodit sem a tam jako meditující mnich, budete se tak i cítit – a tak se smát.

## *Uvolněte se před spaním*

Při vydechnutí si představujte, jako kdybyste se pomalu měli zabořit do své postele nebo do měkkého písku na pláži a zanechat tam otisk. Vnímejte při každém výdechu, jak vás gravitace táhne směrem dolů a vaše tělo je stále těžší a uvolněnější. Vnímejte, která místa na

vašem těle obzvlášť dobře přiléhají k podložce. Řekněte si: „Přilnu k posteli, každým dechem více.“ Vnímejte, jak napětí z vašeho těla při výdechu proudí do podložky a svaly vašeho těla se krčí.

## *Břišní dýchání*

Nafoukněte své břicho jako balon. Při vdechování si představte, že vzduch nasáváte zesponu a vaše břicho plníte jako balon. Pak vydechněte směrem dolů s představou, že se vaše břicho scvrkává na velikost tenisového míčku. Aktivuje to břišní dýchání, speciálně spodní dvě třetiny plic se až po okraj naplní kyslíkem. Přesně tam plicní sklípky nejlépe vážou kyslík, aby ho poslaly dál do krve. Dobrý skutek pro srdce a mozek.

Na německé internetové stránce [www.wissenschaft.de](http://www.wissenschaft.de) se přímo psalo: „Vědci objevili mediátor, pomocí kterého se dá cíleně řídit, jestli se tuky v tukové buňce uloží nebo ne. Jmenuje se neuropeptid Y.“ Kdy tělo tuto látku produkuje? Samozřejmě ve stresových situacích. Neuropeptid Y se zavěsí na tukové buňky, podněcuje je k růstu a dělení.

Američtí a slovenští vědci dokázali u laboratorních myší zablokovat tento mechanismus – a zabránit tak přibírání myší. Badatelé kvůli svým studiím uměle vystavovali myši stresu a krmili je normálně nebo mnoha tuky a mnoha cukry, tedy „komfortní dietou“ (nechte si slovo „komfort“ rozplynout na jazyku) Zatímco normálně krmené myši nepřibraly, zvířata s komfortní dietou přibrala výrazně i přesto, že přijala stejné množství kalorií. Ve stresu zpracovávala zvířata potravu bohatou na tuky a cukry „lépe“, vysvětluje tento efekt vědkyně Lydia Kuo. Myši zároveň prokazovaly typické symptomy obezity, jakými jsou zvýšený krevní tlak, záněty cév a ukládání tuků v játrech a svalech. Vědci dále neuropeptid Y nastříkali na určitá místa a vytvořili tím opravdu „problémové zóny“.

Nebo zablokovali receptor pro mediátory (receptor pro neuropeptid Y2) a zabránili tak, aby myši tloustly. První pokusy proběhly už i s opicemi, jednou se dostane i na člověka.

Za deset let. Chcete čekat, nebo to chcete hned...? V tom případě nyní stres jednoduše vydýchejte, vyschne pak i neuropeptid Y.

### **Stres, tuková buňka a neuropeptid Y**

**Vezměte svou hlavu na cestu od obezity ke štíhlosti. Sáhněte po hvězdách, trochu**

**přemýšlejte, předem plánujte... Jak se vám to podaří a mnoho dalších mentálních triků**

**vám prozradí psycholog Tibor Trautmann.**

**Začněte ihned.** Nečekejte na správný okamžik. Ten totiž nepřijde nikdy. Jistě vás neustále napadají nové důvody, proč pro to zrovna dnes není ten správný den. Začněte dnes. Nebo si aspoň stanovte přesný termín. Čím déle váháte, tím víc vás hryže svědomí. Hubnutí je již předem nepřijemný povinný program, který tím pádem ani nedostává možnost dokázat, že je zábavný.

**Sáhněte po hvězdách.** A zůstaňte zároveň při zemi. Extrémně obézní lidé se pár kil zbaví přirozeně rychleji než lidé, kteří mají mírnou nadváhu. Nezavrhujte to všechno, když se kila ztrácí jenom pomalu. Dejte tělu čas, aby se přenastavilo. Přehnaná očekávání přivedla tak už mnohé k tomu, aby to vzdali. A to i přesto, že ta nejzářivější hvězda, tj. štíhlý život, byla už na dosah.

**Přemýšlejte.** „Musím“, „měl bych“ – kdo tak při hubnutí přemýšlí, pro toho každá dieta představuje nucení se. Dokonce byste vůbec hubnout neměli, protože musíte. Ale vy zhubnout chcete, chcete se totiž cítit lehčeji, bezstarostněji. Nahradte každé „musím“ a každé „měl bych“ ve svém myšlení slovy „smím“, „můžu“,

„chci“, „tentokrát to zvládnou“. Vyškrtněte ze svého myšlení také všechny negativní formulace. Místo „nechci být obézní“ si raději říkejte: „Těším se na svůj nový, štíhlý život.“ **Smějte se závistivcům a pomlouvačům.** Vykládáte v kanceláři, že držíte „Strunzovu“ dietu a kolegyně se hned drze šklebí. Nechte je nadále se nácipávat a tím si vytvářet svou pohodlnou tukovou vrstvu, dělejte si život každým dnem lehčím. Budete se cítit zdravěji, víc fit, volněji.

Později budou všichni s uznáním přikyvovat. Víte přece: Kdo se směje naposled ...

**Dívejte se jinam.** Zrcadlo, zrcadlo – ne, raději se ho neptejte, každopádně ne tak často. Kdo se ustavičně dívá do zrcadla, nevidí totiž už vůbec nic. Zhubnout se přes noc nedá. Zrcadlo vám tím pádem ukáže jenom to, co už i tak dávno znáte. To frustruje. Raději si položte ruce na břicho a vciťte se do sebe. Když se do sebe pozorně vciťte, snad si již všimnete, jaká rozkoš se tam chystá.

**Pošlete váhu na dovolenou.** Raději svému tělu důvěřujte místo toho, abyste ho pomocí váhy neustále kontrolovali. Tím se pouze vystavujete nátlaku a hubnutí vám připadá být náročné.

Půl kila, o které vážíte dnes více a zítra méně, často závisí na obsahu vody v těle nebo na obsahu střev než na úspěchu diety. Tu nejlépe změříte, když se zvážíte jednou za týden ráno po probuzení, například každou neděli před snídaní. Všechno ostatní vás bude jenom stresovat. A vy přece víte, že stres způsobuje obezitu. Optimálně se ostatně zvažte pomocí váhy s analýzou tělesného tuku, která odhaduje množství tuků, vody a svalové hmoty.

**Rada od experta ZHUBNĚTE POMOCÍ HLAVIČKY**

**Odměňte se.** Ten, kdo je úspěšný, chce být i oceněný. Platí to i při hubnutí. O kilo méně již znamená pochvalu sebe samého.

Klidně to ale můžete i zesílit. Občas si něco také nadělte: např.

návštěvu v soláriu, lístky do divadla, nový pulsometr pro nordic walking nebo třeba jenom uvolňující koupel ve vaně.

**Pryč s blokádami!** Na všech fotkách většinou vypadáte štíhleji. Pak vás jenom napadá myšlenka:

„Být tak hubený jako tehdy, to už nikdy nezvládnou“ – a už jste si vytvořili jednu blokádu bránící v úspěchu. Jako byste se naprogramovali, abyste své vysněné postavy nikdy nedosáhli. Vy to ale dokážete, pokud tomu budete věřit a nebudete se již předem zabrzďovat. Mnozí zvítězili nad rakovinou jenom díky pevné víře. Proč byste tedy měli ztroskotat na pár kilech?

**Uvolněte se – ale správně.** Leze vám na nervy váš partner, rýpe do vás šéf? Mnozí se pak utěšují pralinkami a smetanovým dortem. Ale takové jedení z frustrace má bohužel za následek jenom ještě více frustrace. Jelikož se poté budete cítit opravdu špatně. Hledejte raději nové zabíječe frustrace. Co vám na stres pomůže? Udělat si přestávku na kávu, zavřít oči, nebo si dokonce zavázat tkaničky na běžeckých botách? Někteří experti na relaxaci dělají spontánně jógu nebo dvě minuty meditují či se hluboce nadechují, hudební fanoušci si např. vychutnávají klidné tóny z MP3 přehrávače. Existuje tedy mnoho cest k relaxaci. Najděte si jednu, která vám vyhovuje.

**Využijte moc rituálu.** Zbavte se starých zvyků, zavedete-li nové. Záleží přitom především na pravidelnosti. Jíte rádi čokoládu jako dezert? Zkuste to pak s pár oříšky anebo malým kouskem sýra. Chybí vám po práci pivo? Namíchejte si vitaminový koktejl a udělejte z výroby zeleninové šťávy večerní rituál. Všechno, co dovolíte, aby se stalo vašim zdravým zvykem, vám ulehčí hubnutí.

Proto je tak důležité, abyste si na jídlo našli každý den dostatek času. Hranolky s

tatarkou během dne vás neudělají ani šťastnými, a ani štíhlými.

**Plánujte předem.** Před nedávnem jste si opět objednali pizzu, protože jste nenašli doma nic jedlého? Ten, kdo předvídá, to má mnohem lehčí – v dvojím smyslu. Jelikož z dobře promyšlených zásob se dá něco lehkého připravit každou chvíli. Včas tedy rozumně nakupte a zřídte si základní zásoby důležitých přísad. Chytří lidé si předplácí bednu biopotravin, nebo si svůj nákup objednávají přes internet. Navykněte si taktéž brát s sebou svačinu do práce. V jiném případě se totiž ani nemusíte divit, když vás záchvat hladu dožene znovu k stánku s občerstvením.

**Jezte z malých talířů.** I když velké vypadají sice úžasně, ale přirozeně svádí také k tomu, abyste je i plně naložili. V závislosti na velikosti talíře pak může „jeden talíř těstovin“ znamenat hned něco úplně jiného. I v hotelovém bufetu nebo na svačině sáhněte raději po malých talířích. Ani ty ale nenaložte vrchovatě chuťovkami, dejte si raději dvakrát. Po dvou malých talířích se budete cítit stejně sytí jako po jednom velkém – a přitom jste snědli mnohem méně. Mimochodem, říká se, že z modrého nádobí jí člověk výrazně pomaleji a dřív se cítí být sytý, protože modrá uklidňuje a snižuje krevní tlak. Prostě to jednou vyzkoušejte.

## MÍSTO ČINU: SVALY

**K**de se nevídané tuky spalují? Přesně tak, ve svaloch. Ve svalové buňce. V malých buněčných elektrárnách jménem mitochondrie. Malé hladové příšerky proměňují kalorie, pohonnou látku, energii, která pochází z jídla nebo tukové buňky, na pohybovou energii a teplo – říká se tomu metabolic power, tj. síla metabolismu. Ten, kdo má mnoho svalů, může spálit mnoho tuků. A ten, kdo má velké množství mitochondrií, může tuků spálit ještě víc. Když sval pracuje – a když jsou enzymy v pořádku! Malá

revoluce je tedy potřebná i u svalového tréninku.

Dosáhnete jí následovně: Probudte opět spící svalová vlákna. Svaly zásobte kyslíkem a živinami, přičemž ve svalech vyrazí nové žilky. Rozmnožte píčky na spalování tuků jménem mitochondrie, aktivujte tuky spalující enzymy pomocí vytrvalostního tréninku a vytvořte si svalovou hmotu.

Pochopili jste, že se při hubnutí jedná pouze o spalování tuků. A že k němu dochází i tehdy, když tělo sedí v křesle nebo leží v posteli. Pokud jste ovšem svoje tělo konečně přemluvili, aby místo obvyklých cukrů, sacharidů, spalovalo prosím pěkně nevíтанé tuky. Tento krok – přemluvit tělo, je celým tajemstvím.

## **Nádrž je prázdná jako při maratonu**

Milióny a miliardy elektráren ve vašem těle mají, jak již víte, dvě možnosti výroby energie. Prvou cestou jsou tuky, druhou cukry. A vy tyto cesty, tyto enzymové kaskády, které obě metabolické cesty doprovází, potřebujete pouze vyměnit. Zastavte enzymovou kaskádu cukrů a přepněte ji na enzymovou kaskádu tuků, která bude pro mnohá těla úplně nová. Svě tělo prostě přesměrujte. Vzpomínáte si? Latinsky znamená přesměrovat „revolvere“, což je tedy revoluce.

Enzymová revoluce.

A pochopili jste, jak jednoduše to jde. Nedávejte zkrátka buňkám více cukrů. Každopádně ne nějakou dobu. Ony se tak budou muset naučit aktivovat tukové enzymy. Zažijete tedy to, co každý běžec maratonu zažívá při 32. kilometru, jelikož už tehdy nemá ani gram sacharidů – a musí spalovat tuky. Vaše tukové enzymy budou poslušně pracovat už od první minuty.

Zvyknou si na to a v průběhu týdnů z vašeho těla udělají spalovač tuků.

Taktéž jste pochopili, že na začátku, tj. první týden, musíte být maximálně radikální. Aby se vaše tělo vystrašilo, abyste se skutečně vydali enzymovou cestou. Po jednom týdnu už můžete trochu zvolnit a můžete si klidně dát pár přírodních sacharidů, jako například jablka.

V průběhu dalších týdnů, pokud tělo enzymovou kaskádu pro tuky nadále aktivuje a zpevňuje, už nemusíte být tak důslední a můžete – opatrně – přidat sacharidy. Ale nikdy ne tolik sacharidů jako dříve. To vám musí být jasné. Budete-li opět jíst jako dříve, všechno znovu anulujete.

Znovu se z vás stanou spalovači cukrů, kterými je i většina lidí kolem vás a na kterých to je vidět.

## **Měsíčně spálíte tři kila tuků**

Dobře. Dejme tomu, že jste to zvládli. Tak jste se na určitý čas sacharidů již zbavili. Vaše tělo teď spaluje tuky. 24 hodin denně. Tedy i v křesle, houpací síti, posteli. Ale ... , jak si brzo všimnete, nečekaně pomalu. Máte nyní v podstatě úsporné tělo, v porovnání s třílitrovým autem.

Vaše tělo si vystačí s pouze 2 000 až 2 400 kcal za den. Kdyby se při tom všem – v ideálním případě, kterého tak rychle nedosáhnete – jednalo o tuky, znamenalo by to asi 270 g tuků, které byste za den spálili. Teď jíte samozřejmě i tuky, v průměru 140 g každý den. Předpokládejme, že jste obzvlášť úsporní a jíte jenom 70 g denně. Spálíte tak 200 g tuků netto. Za pět dní se tedy zbavíte kila tuků. Za měsíc jich ztratíte šest, což vůbec není špatné. Nečekali jste ale více?

Nesnili jste o rychlejším úbytku na váze?

A to těch šest kilo měsíčně představuje předpokládaný ideální případ. Mlčky jsme předpokládali, že už máte stoprocentně



jenom tuky spalující enzymy a žádné enzymy spalující cukry. Zřídka je tomu ale tak. Realističtějších je spíše 50/50, což pak za měsíc dělá pouze tři kilogramy. O 3 kg nižší váhu, což spíše zklame. Dá se s tím něco udělat? Dá se to urychlit? Samozřejmě že ano!

## **Jak své enzymy popoženete**

Dostaňte se pod mým vedením na 2. stupeň enzymové revoluce.

Urychlete spalování tuků. Veselým a lehkým způsobem. Zvyšte prostě svou tělesnou spotřebu kalorií. Jak? Osvojili jste si to perfektně už jako dítě. Dosáhnete toho tedy pohybem.

Pohybujte se, běhejte, sportujte. Úplně cíleně. Cíleně zde znamená: Nejdřív přemýšlejte.

Nejefektivnější druh sportu, tedy ten, při kterém spálíte nejvíce kalorií při vynaložení co nejmenší námahy. Tato metoda se jmenuje nordic walking. Je tak efektivní, protože se při ní namáhají nejenom nohy a břicho, ale i ramena a paže. Aktivuje tedy ke zvýšenému spalování tuků velké množství svalů ve vašem těle a je přitom mimořádně šetrným druhem sportu, který chrání klouby.

Ve zkratce: Chcete-li spálit více než jen tři kila tuků za měsíc, tak dělejte nordic walking.

## **Můžou se z vás stát i běžci nebo triatlonisté**

Platí to pro vás – normální lidi, pro začátečníky. Pro vás ještě bohužel obézní lidi. Pokud jste už trochu zeštíhleli, dostali se do formy, smíte pak světem klidně spěchat buď neuvěřitelným tempem jako experti na nordic walking – nebo začít s joggingem. Takže začít běhat. Jedná se o každodenní běhání, které pohladí na duši a aktivuje hormony štěstí, a na kterém se stanete závislí. Které vás přivede

bezpodmínečně k maratonu, tedy k nesmírné, radostné oslavě pro duši.

Zdá-li se vám to být příliš nudné, příliš monotónní, tak to dělejte jako já. Věnujte se triatlonu.

Ne, ne, necouvejte prosím. Triatlon je velmi jednoduchý, velmi dětský, hravý, rozumný.

Nebo jste snad nejezdili jako šestileté děti na koupaliště na kole, nezaplavali si tam a nepobíhali na louce? Vidíte, tak to je triatlon. Umí to každý z nás. Při triatlonu byste totiž různé svalové skupiny dlouhou dobu nenamáhali, nepřetěžovali – a měli byste změnu, která přináší radost.

## **Kvůli pohybu mají enzymy větší hlad**

Smysl všech těchto forem pohybu je jasný: Měli byste zvýšit svou spotřebu kalorií, zahřát svůj metabolismus a popohnat své enzymy. Kdo se nordic walkingu věnuje pouze v malé míře, zvýší svých 100 spálených povalečských kalorií za hodinu už na přibližně 303 kalorií. Správným joggingem a pokročilým nordic walkingem zvýšíte svou spotřebu na 600 kalorií za hodinu.

Šestinásobně zvýšíte svůj energetický obrat, šestinásobně zvýšíte své spalování tuků.

Minimálně během hodiny, kterou jste na cestě. Měsíčně to dělá 30 hodin – s šestinásobným spalováním tuků. Tak a ještě další trik: Více svalů znamená více svalové hmoty spalující tuky.

Vytvořte si proto ideální svaly – velké a silné s metabolismem poháněným vytrvalostí. Pak je tady ještě doznívající efekt, tedy spalování tuků při lenošení. Více k tomu později. Princip je jasný. Pohybujte se, sportujte, zvyšte svou spotřebu kalorií a spalujte tím pádem tuky. Enzymovou revoluci ve svém těle tedy urychlete tím, že přinutíte více

buněčných elektráren pracovat tvrději a tuky spalovat rychleji.

Píšu-li tady o maximálním spalování, takže o stoprocentním spalování tuků, je to přirozeně trochu zjednodušené. Svaly se totiž obslouží vždy z obou nádrží. Z cukrů i tuků.

Jeden ale používají více, druhý méně. V krvi máte vždy také trochu cukru - ráno, nalačno, jinak byste viděli hvězdičky, motali se, sedali si na okraj cesty. Svaly potřebují totiž na spalování tuků vždy i trochu cukru. Pár molekul cukru je nutných neustále, aby se tukové molekuly propašovaly do cyklu kyseliny citronové a uvedly do metabolismu.

Proto se při maratonu nebo Tour de France pijí sladké nápoje, které závodníky zásobí malými porcemi sacharidů, aby se nezhroutili. Koneckonců mnozí, kterým metabolismus tuků nefungoval správně, se tak již od jedné cukrové zastávky po druhou zachránili.

Shrnutí: Tělo se prostřednictvím enzymové revoluce naučí se svými zásobami cukru zacházet úsporně. Přesně tak, jak své tělo naučí vrcholový sportovec pomocí několikahodinového pomalého tréninku zvětšovat a šetřit své sacharidové zásobárny, aby ty pak mohly co nejdéle podporovat metabolismus tuků – a byly pro dosažení vrcholového výkonu k dispozici.

### **Malá lež o čistém spalování tuků**

## **Místo dvouválce se staňte dvanáctiválcem**

Kromě toho se změní ještě něco, budete-li se denně hýbat, věnovat se např. nordic walkingu, případně běhat. Tělo bude cítit, co od něj chcete, tělesné buňky si všimnou, že od nich chcete více a ... přizpůsobí se. Adaptují se. To, co pak následuje, bylo pro mě vždy malou senzací.

Totíž skutečnost, že se nyní, tj. při fyzické námaze, zvyšuje počet elektráren v buňkách, ve svalových buňkách. Chtějí samozřejmě držet krok, chtějí vyhovět požadavkům, které na svalové buňky kladete. Získáte tak více buněčných elektráren. Nejdříve budou tyto malé věcičky, tedy už nyní tuky požírající příšery, větší a poté jich bude více. Optimální se zdá být jejich šestinásobek.

V jazyce vědců to zní takto: Energetický obrat stoupá o faktor šest. Nebo: Hmotnost mitochondrií stoupá o faktor šest. Tento proces nazývám „z dvouválce na dvanáctiválec“.

Víte, co to znamená prakticky? V každodenním životě? Znamená to více životní energie.

Protože se v těchto elektrárnách spalováním vyrábí životní energie. Budete najednou vitální.

Ráno vyskočíte z postele a budete se radovat. S elánem se pustíte do práce na pracovním stole. Stane se z vás ... nový člověk. Vidíte, že enzymová revoluce nesouvisí pouze s tuky a váhou, ale i s mnohem větší kvalitou života, se životním stylem.

## **Nové tělo si může klidně užívat**

Po čtyřech až osmi týdnech si smíte opět užívat: čerstvě upečené brambory se zakysanou smetanou či jemně zakysaným krémem Crème fraîche, těstoviny s lahodnou omáčkou, opraženou rýží s pár máslovými vločkami nebo i křupavou housku k snídani, třeba i teplou briošku ... Pravda je, že sacharidy jsou chutné. Bohužel je pravda i to, že nás sacharidy zabíjí. Jde čistě o otázku množství. A bohužel nejí náš mozek, ale naše břicho. Takže je množství, jelikož chutná, bohužel vždy nezdravě velké.

Jaké je východisko? Úplně jednoduché:

Vytvořte si nové tělo. Vytvořte si nový metabolismus.

Metabolizmus, který si poradí se sacharidy v takovém množství, jaké si budete přát. Takový, který toto množství zpracuje, tedy spálí.

Víte, že to jde. Chvíli se zamyslete nad zemědělcem pracujícím na poli, který tam jedenáct hodin tvrdě dře. On nemá žádný problém s příliš velkým množstvím chleba nebo brambor. Celkem jistě nemá. Zamyslete se nad dělníkem pracujícím na stavbě, který celý den vláčí cihly. Ten skutečně nemá se sacharidy žádný problém. Nebo nad fotbalistou národního družstva, který musí denně trénovat. Znáte jejich postavu: štíhlá, pružná, svalnatá. Ti snesou tolik těstovin, až jim z nich bude špatně.

Ale vy ne. Nepochybně sedíte často za pracovním stolem. Musíte tedy postupovat šikovně. Musíte si vytvořit metabolismus, který vám dovolí vyhovět vašim chutím.

A takový metabolismus si vytvořit můžete. Za několik týdnů. Jelikož se v tomto čase začnete hýbat. A tím do svého každodenního života začleníte trochu z tajemství sportovců, dělníků na stavbě, zemědělců, tj. pohyb, a to zřetelně více pohybu.

## Proč je pohyb tak rozhodující?

Ze dvou důvodů: Pohyb, tedy sport podstatně urychluje, což je pro každého hned pochopitelné, průběh přeměrování mitochondrií, tj. přeměrování enzymových kaskád, které doprovází každý metabolický proces. Pohyb při správné tepové frekvenci totiž podporuje svalové buňky, takže podporuje mitochondrie, aby produkovaly více energie a tím jí i více spotřebovaly.

Prakticky to znamená, že se pohybem spálí tuky rychleji a spálí se jich více, byla-li enzymová kaskáda cukrů

přesměrována na enzymovou kaskádu tuků.

Druhým důvodem je, že život v pohybu, tj. se sportem při správné tepové frekvenci, je skutečně jedinou možností pro člověka, jak se sacharidů nemuset zřítci úplně striktně navždy, ale jenom do té doby, dokud chcete hubnout. V případě vysoké nadváhy to může trvat léta.

Proto ještě jednou: Hubnout bude někdo s vysokou nadváhou pouze tehdy, když se sacharidů zřekne úplně. Začlení-li pak do svého života sport, čímž se zvýší základní energetický obrat a spotřeba kalorií – umožní mu to pak úplně pomalu zapojovat do svého každodenního života opět sacharidy. Umožní mu to více požitků, protože se sportem, tedy spotřebou většího množství kalorií, se sacharidy, které jsou pro přeměrování neboli pro enzymovou revoluci tak škodlivé, jednoduše spálí. A to ve svalech.

Měrnou jednotkou pro energii je kalorie. Naházíte-li do sebe mnoho energie, tedy kalorií ve formě sacharidů, tuků a bílkovin a ve svalech spálíte málo kalorií, tělo si přijatou energii uloží. Budete obézní a líní. To znamená, že bude vaše energetická bilance pozitivní.

Znáte svou energetickou bilanci? Je hodnota vaší energetické bilance pozitivní nebo negativní? Vaše celková potřeba energie se skládá ze základního a výkonnostního energetického obratu.

**Váš základní obrat (bazální metabolismus):** Líně poleháváte a vaše tělo i přesto produkuje energii, tedy spaluje kalorie. V takovém případě hovoří vědci o základním obratu (ZO). Jde o množství energie, které je potřebné k udržení tělesných funkcí v klidu, jako je například myšlení, činnost orgánů, tlukot srdce, dýchání a regulace teploty.

Výška ZO závisí na svalové hmotě, genech, věku, pohlaví a hormonálním stavu. Můžete si jej přibližně vypočítat pomocí následujících vzorců:

– Muži ZO (kcal/24h) = 66,47 + 13,7 × tělesná váha (kg) + 5 × tělesná výška (cm) – 6,8 × věk (roky) – Ženy ZO (kcal/24h) = 65,51 + 9,6 × tělesná váha (kg) + 1,8 × tělesná výška (cm) – 4,7 × věk (roky) S 50 až 70 % tvoří základní obrat podstatný podíl celkové energetické bilance. Na něm tedy opravdu záleží. Pokud ho zvýšíte, budete spalovat více kalorií – i v klidu! Při nicnedělání!

**Váš výkonnostní obrat:** Váš výkonnostní obrat představuje dodatečná spotřeba energie, kterou máte, když se pohybujete, sedíte, stojíte, jíte a trávíte.

I na vypočítání toho existuje jeden opět opravdu jednoduchý vzorec, takzvaná hodnota PAL (Physical Activity Level, tj. úroveň fyzické aktivity). Výkonnostní obrat můžete vypočítat následovně: V případě lehké tělesné aktivity vynásobte svůj ZO (viz výše) 0,5 × – což má smysl, pokud nejste dělníkem na stavbě atd. V případě středně náročné tělesné aktivity platí: ZO × 08; v případě těžké tělesné aktivity: ZO × 1,2.

Když nyní sečtete základní a výkonnostní obrat, dostanete svou přibližnou denní spotřebu kalorií.

– Příklad 50letého muže vysokého 1,70 m, vážícího 100 kg a pracujícího za pracovním stolem: ZO (kcal/24h) = 66,47 + 13,7 × 100 (kg) + 5 × 170 (cm) – 6,8 × 50 (roky) = 66,47 + 1370 + 850 – 340 = 1 944.

Potřeba energie na den = ZO × 0,5 + ZO = 0,5 × 1 946 + 1 946 = 2 920 kcal.

Přijme-li tento muž jenom o 400 kilokalorií méně, díky aktivním enzymům prodlouží svůj život ... čistě teoreticky. Víte, že je to jenom vzorec. A můj vzorec vypadá následovně: Neexistuje žádný vzorec pro všechny. Důležitý je individuální tělesný pocit.

**Znáte svou energetickou bilanci?**

## Spalování tuků se dá změřit

Američtí vědci zjistili, že obézní lidé více přispívají ke skleníkovému efektu než jiní. Diskriminace?

Ne. Skrývá se za tím přírodní zákon. Obézní lidé jsou spalovači sacharidů. Žijí z cukrů.

Vydechují proto více CO<sub>2</sub> než spalovači tuků, tedy než štíhlí lidé. Dá se to změřit. V lékařské ordinaci.

Věděli jste to? Úplně jednoduše se dá změřit, jestli někdo spaluje spíše cukry – a proto si ponechává tuky – nebo jestli spaluje spíše tuky, a je proto štíhlý. Pro mnohé z vás je to nové – a přitom tak důležité. Toto měření se jmenuje spiro(ergo)metrie, tj. měření respiračního kvocientu (RQ) nebo chcete-li skleníkového efektu.

## Spiroergometrie všechno odhalí

Krátký pohled do tělesné buňky: V každé tělesné buňce se proměňuje energie. Funguje to, jelikož malé buněčné elektrárny jménem mitochondrie spalují buď tuky, nebo sacharidy nebo obojí. Je k tomu jako pro každý oheň v krbu potřebný kyslík.

Takže tělo kyslík (O<sub>2</sub>) vdechuje a ten se krví dostává k buňkám, k mitochondriím. Ty kyslík spotřebují na to, aby spálily cukry a tuky za účelem získání energie. Jako vedlejší produkt zbude voda a oxid uhličitý (CO<sub>2</sub>). Oxid uhličitý vydechnete. A samozřejmě i nevyužitý kyslík.

A teď to přijede: Spálí-li buňka cukry, využije se stejné množství kyslíku, jako se opět vydechne CO<sub>2</sub>. Spálí-li buňka naopak tuky, přijme se výrazně více O<sub>2</sub>, protože na spalování tuků potřebujete více kyslíku. Přesně tyto dva plyny se při spiroergometrii měří. Dýcháte při ní přes náústek nebo dýchací masku hadicí

napojenou na měřicí přístroj tak, že se nádech za nádechem z vdechovaného a vydechovaného vzduchu měří rozdíl koncentrace obou plynů.

Na zjednodušení se vydechovaný  $\text{CO}_2$  vydělí přijatým  $\text{O}_2$ . Je-li tento takzvaný respirační kvocient 1,0, znamená to, že tělo spaluje cukry. Je-li tento kvocient 0,7, naměřilo se tedy více  $\text{CO}_2$  než  $\text{O}_2$ , znamená to, že tělo spaluje právě tuky.

## Měřítka pro tukové enzymy

### – respirační kvocient (RQ)

Do ordinace přijde obézní člověk, kterému naměří hodnotu RQ 1,0 v klidu a na kole při zvyšující se zátěži 1,0?

Není divu, jelikož se jedná o konzumenta sacharidů pracujícího hlavou.

Tělo si na to zvyklo. Tento člověk dokáže spalovat už jenom cukry a je jedno, jestli při chůzi ještě pomalejší než má hlemýžď, nebo při joggingu.

Nemá už totiž žádné enzymy odbourávající tuky. Nejprve by si musel opět vypěstovat tukové enzymy, což možné je. O tom koneckonců tato kniha pojednává.

Na základě dýchacích plynů  $\text{O}_2$

a  $\text{CO}_2$  se tedy dá přesně určit, jaké množství tuků a jaké množství cukrů tělo spálí v klidu a na různých zátěžových stupních.

– Spalují-li se cukry, je množství přijatého  $\text{O}_2$  a vydechnutého  $\text{CO}_2$  úplně stejné. Na základě toho je kvocient z vydechnutého  $\text{CO}_2$  / přijatého  $\text{O}_2$  1,0.

– Spalují-li se tuky, potřebuje tělo více kyslíku. Přijme tak více  $\text{O}_2$  než vydechne  $\text{CO}_2$ . Kvocient  $\text{CO}_2$  /  $\text{O}_2$  je menší. Při čistém spalování tuků představuje 0,7.

Respirační kvocient nás tím pádem informuje o tom, kolik pracuje v těle enzymů spalujících tuky, tj. jak dobře je

náš metabolismus vytrénovaný. A trénovat můžete ... celkem snadno!

Pomalým stupňováním zátěže při spiroergometrii se dá na základě respiračního kvocientu zjistit rozmezí tepové frekvence, při které se pohybem spálí nejvíce tuků. Je možné určit i individuální práh, od kterého tuky zůstávají na místě. Tento práh představuje hraniční tepovou frekvenci. Při této důležité tepové frekvenci a po jejím překročení, tj.

nad takzvaným anaerobním prahem, se namáháte natolik, že se již do svalů nedostává dostatek kyslíku. Ony ale bez kyslíku nemohou spálit vůbec žádné tuky. Obslouží se už jenom z nádrže cukrů. Můžete tak přesně určit svou hraniční tepovou frekvenci, kterou potřebujete pro život s pohybem. Vždy totiž platí: Nad určitou tepovou frekvencí stoupá RQ na 1,0, což znamená, že pak člověk spaluje už jenom cukry. Platí to vždy.

### **Hraniční tepová frekvence a spalování tuků**

## Křivky dělají křivky

Existují dva podstatné postupy spalování cukrů a tuků. Křivka normálního, tedy naprosto netrénovaného člověka, a křivka pravidelně sportujícího člověka, např. takového, který se věnuje joggingu anebo navštěvuje fitness centrum.

### 1. křivka – pojídač sacharidů ve formě

Začněme s lidmi, kteří jsou ve formě. Pokud se stravují především sacharidy, jako tomu tak většinou je, patří také mezi spalovače cukrů. Jejich RQ v klidu se pohybuje mezi 0,9; 0,95 nebo dokonce 1. Jsou to tedy čistí spalovači cukrů, mají maximálně 20 či 30 % enzymů spalujících tuky. V klidu. Na gauči.

I když tito lidé sportují, zatěžují se, běhají po schodech, něco dělají, doufají, že budou štíhlí, ani tak se na tomto čísle nic

nemění. Nadále mají 20 až 30 % tuky spalujících enzymů. Spalují sice při běhu více energie, ale podíl tuků zůstává stejný – což způsobuje hluboké rozčarování.

Tento průběh zůstává až po dosažení anaerobního prahu stejný. Tito lidé spalují až těsně po hraniční tepovou frekvenci beze změny 20 až 30 % (často i jenom 0 %) tuků, a to z přirozeně vyššího množství kalorií za hodinu.

I člověk ve formě, který sní mnoho sacharidů, má jenom 30 % tukových enzymů. Může se sice více zatěžovat, může rychleji běhat, dokud jeho tukovým enzymům nedojde dech, dokud svaly nepřepnou na energii z cukrů, může spálit více kalorií – což pak ale celkově též nepředstavuje velké množství tuků. Spotřebují-li jeho svaly při joggingu 800 kcal za hodinu, 30 % tuků znamená 240 kcal což je v hmotnostních číslech 26,7 g.

***I lidé ve formě spalují málo tuků, když ...***

## **2. křivka – normální člověk, netrénovaný pojídač sacharidů**

Odstrašující! I u nich se zpravidla najde 20 až 30 % enzymů spalujících tuky v klidu. Teď se dostáváme k rozdílu: Jakmile vstanou tito lidé z křesla a projdou se, pohybují se výkonem žárovky, tj. výkonem 40 wattů, tedy téměř vůbec, už tehdy toto číslo klesá. Tělo již trochu pociťuje nedostatek kyslíku, cítí se tak zatíženě jako sportující člověk nacházející se v blízkosti své hraniční tepové frekvence. RQ tak už při mírném zatížení stoupá z 0,8 na 0,85. To znamená: Počet tuky spalujících enzymů klesá z 30 na 15 %. A tak to pokračuje: Zatíží-li se člověk o trochu více, vyšlepe např. rychle po schodech, tzn. s výkonem 80 wattů, pak už většinou natrefí na svůj anaerobní práh. Spaluje už jenom cukry.

Prakticky to znamená, že chození po schodech nevede k ničemu. V běžném životě, ve všední den, při procházce, při

lehké námaze spalují téměř všichni netrénovaní lidé čistě cukry.

V žádném případě nepomáhají rady typu: Chodte pěšky po schodech místo používání výtahu.

Jsou to čistě teoretické návrhy, neodzkoušené výmysly. Ještě nikdy to nikdo nezměřil. Víte, co mi to připomíná? Newtona, Einsteina, ale především Feynmana, který je mým fyzikálním idolem a který řekl: Věda je jenom to, co je možné osobně zažít a změřit.

Právě příklad s čistým spalováním cukrů už při výkonu 80 wattů, např. při rychlém vyšlapání schodů, ukazuje, kde je zakopaný pes. Věříme, že se pohybem spalují tuky. Omyl. Nejdřív musíte svalům zavřít sacharidový kohoutek, tukové enzymy přinutit pracovat – poté budete spalovat tuky na schodech, v lese i na gauči.

Až snížení přísunu sacharidů kvůli efektu na začátku na nulu, až to způsobí přesměrování těla na spalování tuků. A pohyb pomáhá – až tehdy! – zesílovat efekt. Jeden týden nejzte žádné sacharidy. Pak se začněte pohybovat, při omezené konzumaci sacharidů.

Po čtyřech týdnech budete spalovat tuky.

## ***Jít tukům po krku Maraton je enzymová revoluce***

Víte, že tato vědecky přesvědčivá forma diety, tj. enzymová revoluce, tedy přesměrování tělesných buněk ze spalování cukrů na spalování tuků, je už dlouho masovým hnutím? Že ji tisíce lidí pravidelně provozují? Ovšem – bez toho, že by o tom věděli. Nevycvičeně, netrénovaně se tito lidé snaží přinutit své příšerky požírající tuky a přeorientovat se z pohodlného spalování cukrů na nepohodlné spalování tuků. Tušíte, koho tím myslím? Ano ovšem – běžce maratonu.

Jistě jste už takého člověka někdy slyšeli, když mluvil o maratonu. Téměř stále se zmiňuje o jedné úplně děsné věci. O zdi, do které při 32. kilometru narazíte. Říká se, jak kdyby po něm maraton teprve začínal. Do tohoto místa to prý je hračka.

Také jsem chtěl více enzymů spalujících tuky. Jak jsem toho dosáhl? Už víte, že jsem prostě pět hodin téměř každý den jezdil maximálním tempem na kole a po dvou hodinách jsem byl jako učebnicový příklad prázdný. Bez sacharidů. Na hranici k náhlému poklesu hladiny krevního cukru. A pak jsem jel dál díky bílkovinám v lahvi. Proč bílkoviny? Protože tělo začne sice proti své vůli se spalováním tuků, ale zároveň se pokusí vytvořit si sacharidy – z bílkovin. Z alaninu. Ze svalových bílkovin. Zabráníte tomu tím, že bílkoviny dodáte zvenčí. Z pěti hodin denně jsem tak měl poslední tři hodiny čistý tuky spalující trénink.

A za pár týdnů se ze mě stal stoprocentní spalovač tuků, tj. člověk s enzymy, které spalují tuky na 100 %. Spirometrie vám to každopádně ukáže. Skutečně to byla enzymová revoluce v mém vlastním těle. Ne, nemusíte to napodobovat. Ale samozřejmě můžete ...

### **Z vlastní zkušenosti**

Staňte se bez sacharidů stoprocentním spalovačem tuků

## **Po dvou hodinách je jedna nádrž prázdná**

Zkušenostmi se zjistilo, že zásoby sacharidů v běžícím svalu jsou vyčerpané asi při 32. kilometru, tj. asi po dobrých dvou hodinách. Relativně rychle. Svalové buňky tam pak hloupě postávají. Nemají už žádnou energii. Chtějí-li přežít, tak musí náhle přepnout na spalování tuků. Jenomže – ony to ještě vůbec neumí. Ještě nikdy to neprocvičovaly. Jsou jednoduše zaskočené. A ne tak, jako to děláme my s vámi, tedy v křesle na čtení, ale pod plnou parou.

Při maximálním výkonu. Ne když tělo proměňuje 100 kcal za hodinu, ale při 600 až 800 kcal za hodinu. Chuděrky malé příšerky požírající tuky pak najednou mají okamžitě výborně umět něco pro ně neobvyklého, úplně nového?

Neumí to. Umí to možná pár z nich. Malá část mitochondrií. A toho si běžec všimne. Bude okamžitě pomalejší. Ihned mu připadá všechno těžší. To, co ještě před chvílí zvládal zlehka, se najednou změnilo na náročné, bolestivé potácení se. Tyto malé, ochotné mitochondrie musí teď kromě toho být zásobené ještě i o 10 % více kyslíkem. Spalování tuků si to vyžaduje. Kyslíkem, který běžec už vůbec nemá. Dýchat se mu bude ještě hůř a bude ještě pomalejší. Do cíle míří od této doby už jenom silou vůle.

## **Tajemství úspěchu = být bez sacharidů**

Tréninkové tajemství těch nejlepších na světě, světových mistrů v maratonu zní úplně logicky:

„Často trénuji posledních sedm kilometrů!“ Myslí tím, že svalstvo nejdříve úplně vyprázdní od sacharidů, poté zaběhnou sedm kilometrů. Přesně to je enzymová revoluce. To oni trénovali a měl by to cvičit každý obézní člověk – samozřejmě pohodlně sedící. Trénovat toto přeměrování ze spalování cukrů na spalování tuků. Máte dvě možnosti: Můžete buď zavřít sacharidový kohoutek, nebo sacharidovou nádrž vyprázdnit tréninkem.

Z maratonského příkladu se poučíme, že to také funguje. Že nám tělo skutečně rozumí.

Když otevřeme ústa. Když mu řekneme, co bychom chtěli. A to bezohledně. Tedy žádné sacharidy – tělo pak musí spalovat tuky. Poté to bude dělat, jak jsou toho důkazem všichni běžci maratonu, protože jinak by při 32. kilometru zůstali stát na místě.

My to uděláme chytřeji. My své tělo enzymovou revolucí nepřepadneme. Navykne ho na to pomalu a po dobrém. Zřekneme se na určitý čas sacharidů a ve třech stupních si vytvoříme svaly se správnými enzymovými kaskádami. První týden se budeme jenom pohodlně procházet – a tím jednoduše zavřeme sacharidovou nádrž. Pohybem si pak vytvoříme nové tělo, které bude spalovat tuky už při prvních krocích.

Enzymová revoluce představuje tím pádem vysoce hodnotnou tréninkovou metodu i pro běžce maratonu. Pochopili jste? A teď pochopte konečně i to, proč pohádka o těstovinách, které prý sportovec den co den bezpodmínečně potřebuje, je skutečně jen pohádkou. Mohlo by to platit pro sportovce závodícího v těžké atletice nebo pro sprintéra. Ale ne pro vytrvalostního běžce. Najednou rozumíte, proč účastníci olympiády v Aténách (aspoň 11 000 atletů), kromě 270 tun ovoce a zeleniny zkonzumovali sice 210 tun ryb a masa, ale jenom 12 tun těstovin.

Oni se vyznají. My sportovci okresních soutěží věříme nadále v sílu těstovin.

Přemýšlejte přece: Co kdybyste například týden či měsíc neměli jíst žádné sacharidy, co pak? No, nyní smíte sami uvažovat. Viz výše uvedený jídelní seznam olympioniků.

## Hluboký pohled do svalů

Dohromady máte přibližně 400 až 600 svalů. „Přibližně“, protože se v literatuře některé svalové skupiny uvádí pod jedním svalem. Tyto svaly koordinují vaše pohyby a určují, jestli se s houpací sítí převrátíte nebo uděláte piruety na ledě. Svaly jsou aktivní, i když sedíte nebo ležíte, ony totiž neustálou drobnou prací kontrolují držení těla. Svaly jsou alfou a omegou každého pohybu, i když jsou úplně malé. Dokonce i tehdy, když „nahodíme“ svůj jemný úsměv či svraštíme čelo, tak už se na tom podílí

přes 40 svalů. Samotné oční svaly se hýbou více než 100 000krát za den.

Svalů máme vždy stejné množství. Často je ale háček v hmotě. Svalová hmota tvoří u žen asi 25 až 35 % tělesné váhy, u mužů 40 až 50 %. Zdravé silné tělo se tedy skládá ze svalové hmoty téměř z poloviny. Nemocné, unavené tělo se naopak skládá z 30 % svalové hmoty a zbytek jsou tuky.

## Pouze malé kabely energie

Máte-li chuť, zaujměte na chvíli místo ve školní lavici. Trocha biologie nezaškodí: Typický sval má svalové břicho, které se na obou stranách zmenšuje a ústí ve šlachu. Tyto šlachy jsou připevněny na kostech. Sval se stahuje a znovu uvolňuje, čímž dochází k pohybu kostí. Na natahování je vždy potřebný nějaký protihráč, antagonist. Už jenom nejmenší pohyb je zpravidla týmovou prací mnoha svalů nebo svalových skupin.

Kosterní svalstvo se skládá z velkého množství podcelků. Nejprve jsou tam svazky vláken, ze kterých se svaly skládají. Když je položíte pod mikroskop, uvidíte, že se tyto svazky vláken skládají z dalších podcelků, a to z jednotlivých svalových vláken.

Představte si sval jako kabel, ve kterém se jednotlivá vlákna nachází jako menší kabely energie. Každé vlákno je obklopené buněčnou stěnou a obsahuje mitochondrie – buněčné elektrárny – a další stovky malých kabelů energie, myofibrilů. Ty jsou zase složeny jako dešťovka ze samých komor, ze sarkomer. Pouze v bicepsu se nachází deset milionů takových sarkomer. Jsou sídlem vašich pohybových motorů. Sarkomery jsou vytvořené z rozličných bílkovin. Za napnutí jsou zodpovědná obě bílkovinná vlákna aktin a myosin. Na myosinu visí samé malé háčky, které vytváří křížová spojení s aktinem.



## Natahování ve svalu

Pokud sval spí, jsou tyto myosinové háčky ohnuté a pevně visí na aktiniových bílkovinových vláknech. Když sval napnete, otevře se křížové spojení, myosinový háček se natáhne, o kus dále se zachytí na aktiniovém vlákně a ohne svůj háček. Sarkomer se zmenší a zasunutím bílkovinových vláken do sebe ztloustne. Toto natahování pokračuje až 50krát za sekundu. Cítíte, jak se sval napíná a zvětšuje.

## Co přivede sval k činnosti

Mozek pošle svalu příkaz: Napni se. A to pomocí nervových drah. Nervová dráha končí na vícerych svalových buňkách. Ty reagují na elektrochemický signál napnutím. Jsou-li tyto nervové dráhy nevyužité, jelikož se nepoužívají, pak zahynou. Znovu je však můžete probudit polibkem.

Jako šípkovou Růženku. I po desetiletém spánku. Totiž pomocí silového tréninku.

Vaše normální váha vám to neřekne. Ta zobrazuje jen kilogramy, nezobrazuje ale, jestli je tvoří nevitane tukové molekuly, nebo nádherné svalstvo. Hubená osoba může mít nadváhu a zdánlivě tlustý člověk od přírody na tom může být optimálně. Tuky jsou mnohem lehčí než svalstvo. Nikdy nezapomenu na výraz tváře modelky, která v mém semináři zjistila, že při štíhlých 48 kilech vláčela 42 % tělesných tuků. Svou postavu získala hladověním – na úkor svalů. Znam ovšem i dynamické 90kilové drobnky jenom s 10 % tuků – skládají se ze svalů. Skutečnou váhu vám ukáže bioimpedanční analytická váha, která přes chodidla vysílá lehký proud tělem a změří tak tělesnou hmotu bez tuků – ta totiž obsahuje více vody, má tedy jiný elektrický odpor. Každopádně byste při tomto měření neměli mít v břiše pečené maso s tučnou omáčkou. Zkresluje to výsledek.

***Kolik máte svalové hmoty?***

## Kapitál štíhlosti – mitochondrie

Jelikož chcete spalovat tuky, potřebujete tedy také mnoho veselých mitochondrií, buněčných elektráren, ve kterých svaly vytváří energii. Netrénovaná svalová buňka vypadá smutně.

Je ochablá, slabá, uvnitř má minimální množství mitochondrií. Když se budete věnovat vytrvalostnímu tréninku, budete tím trénovat pomalu se stahující svalová vlákna (viz rámeček na další straně). Poté se stane něco velkolepého: Začnete se červenat, a to díky myoglobinu, lodičce transportující kyslík, mitochondrie začnou růst a rozmnožovat se. A s nimi také činnost enzymů požírajících tuky, které dělají svou práci v malých píčkách na spalování tuků. Kromě toho se ve vašich svalech díky vytrvalostnímu tréninku vytváří síť jemných cév (cévních kapilár), tedy cest pro transport kyslíku.

Tomu říkám enzymová revoluce: Více mitochondrií, více myoglobinu, více tuky odbourávajících enzymů a více cév znamená, že svaly spálí více tuků. Jde to jedině pomocí kyslíku.

## ATP – rychlé krmivo

Zápalky ve svalech, svalové buňky, které představují energetickou měnovou jednotku, se jmenují ATP (adenosine triphosphate, tj. adenosintrifosfát). Na to, aby se natahování ve svalu mohlo uskutečnit, spotřebuje svalová buňka vždy jednu zápalku. Zásoba vystačí na sedm sekund.

Tzn. na jeden světový rekord ve sprintu, na vrh 200kilovým závažím. Kdyby svalu došla zásoba ATP, byl by natolik unavený, že by nemohl už ani potřást rukou. O zásobování je ale postaráno. Nádrž je neustále znovu naplňována, a to prostřednictvím vám už známých tělesných zásob energie: sacharidy (cukry) a tuky.

V každém svalu se skrývají rychlá a pomalá svalová vlákna. Jedna makají pro sílu, jiná pro výdrž. Kolik se z kterých ve svalech nachází, je ale dáno každému do vínku. Jsou svaly, které mají více z jednoho nebo druhého druhu. Tak se v bicepsu od přírody nachází například mnoho rychlých vláken. V lýtku se naopak nachází velké množství vláken pomalých.

– **Rychlý typ vláken (typ 2)** neboli bílá svalová vlákna se mohou napínat neuvěřitelnou silou a obrovskou rychlostí. Na krátký čas, na sprint či zdvihání těžkých závaží.

U vláken se přitom vyvíjí obrovská chuť na molekuly ATP, které si vytváří bez kyslíku, tedy anaerobně. Bílá svalová vlákna využívají cukry. Obsahují jenom málo myoglobinu, červeného svalového barviva, které ve svalové buňce přepravuje kyslík. Proto se také nazývají „bílá vlákna“. Nachází se v nich jen pár píček na spalování tuků.

Spalují tedy především cukry, nejsou tím pádem dobrými garanty pro vytrvalost.

Nezbytné jsou ale pro ochranu kloubů a pro silné kosti.

– **Pomalý typ vláken (typ 1)**, známé také jako červená vlákna, se stahují pomalu a energii dodávají dlouho a vytrvale. Velké množství pomalých svalových vláken tvoří základní kapitál pro vytrvalost. Tato vlákna jsou tuhá a silovým tréninkem se tak úplně nafouknout nedají. Ale i přesto rostou. Červená vlákna skrývají plno mitochondrií, které pomocí kyslíku (aerobně) spalují tuky a cukry. Obsahují mnoho myoglobinu, který potřebný kyslík krátce uskladní.

Z obou typů máme zpravidla asi 50 %. Jako vždy existují výjimky, např. lidé s poměrem 10:90, kteří jsou už na základě genů svalovým balíčkem. Nebo existují naopak lidé s poměrem 90:10, tedy ideální běžci maratonu.

***Typy svalových vláken Zásoba ATP se musí neustále zvětšovat, jinak by svaly ztvrdly jako deska a byly by neschopné pohybu. Nemohly by se ani uvolnit, ani napnout. Svaly si svůj ATP dokážou získat z cukrů a tuků.***

Spalování tuků je neuvěřitelně efektivní. Uskutečňuje se jenom za pomoci kyslíku, čemuž se říká „aerobně“. A mastné kyseliny se v malých píčkách na spalování tuků, v mitochondriích, které se nachází ve svalové buňce, proměňují na energii. Ve zkratce: Tuky spalujete, filtrují-li plíce dostatek kyslíku ze vzduchu, přepravuje-li krev dostatečné množství kyslíku a přijmou-li z něho svaly dostatek. Když se tedy příliš nenamáháte, když nesípnete. Když máte k dispozici vy a vaše svaly dostatek kyslíku a když už se enzymy pro spalování tuků nachází ve vašem těle.

Mimochodem jedna jediná tuková molekula naplní svaly přibližně 130 molekulami ATP.

Je-li zatížení větší, činka těžší, běh rychlejší, svaly se musí namáhat a pracovat rychleji, a tak spalují cukry, nejdřív pomocí kyslíku, takže ještě také aerobně. Je to rychlejší a jednodušší než spalování tuků. Cukrová molekula tak dodává 39 ATP pro svalovou elektrárnu. Při velmi velkém a krátkém zatížení pracují svaly superrychle, ale bohužel maximálně neekonomicky.

Spalují totiž cukry bez kyslíku („anaerobně“), přepnou na „nouzové spalování“ – a získají proto jen tři ATP.

„Normální“ člověk naplní své skladiště tuků tím, že dá svému tělu k dispozici více energie, než ho potřebuje. Uloží si tak přebytečnou energii na zlé časy. Někteří lidé mohou jíst mnohem více než je jejich potřeba energie a přitom nepřiberou. V jejich těle se uskutečňuje větší množství takzvaných prázdných cyklů (futile cycles), metabolických cest, které spotřebují velmi velké množství energie. Příklad: Glukóza se štěpí na dvě molekuly pyruvátu (glykolýza), čímž tělo

natankuje čtyři molekuly ATP (adenosin trifosfát), tedy energii. Metabolismus ale během prázdného cyklu v návaznosti na glykolýzu cukrové molekuly znovu spojí dohromady, k čemuž spotřebuje osm molekul ATP. Promarní tak čtyři molekuly ATP.

## ***Svět je nespravedlivý Limitující věc s laktátem***

Spalují-li svaly cukry bez kyslíku, znamená to vždy, že jsou svaly přetížené, že musí pracovat příliš rychle, příliš tvrdě, a proto mají málo kyslíku. Svaly tak nemohou „rychlé“ cukry úplně spálit a zůstane tím pádem vedlejší produkt. Kyselina mléčná, nazývaná laktát. „Pomalých“ mastných kyselin se svaly už ani nedotknou. Laktát je hodnotný, protože se v něm nachází velké množství energie. Když se ho ale vyskytuje příliš velké množství, tak svaly překyseluje.

Překyseluje natolik, že už nemohou dále pracovat. Úplně vyřízené jdou spát. Takže i tady záleží na dávce. Laktát máte v krvi vždy. Jednou více, jednou méně. I za pracovním stolem, i při tanci s koštětem. Pokud budou mít svaly čas a kyslík, bude se laktát dále spalovat na čistou energii. Jenom v důsledku časové nouze a nedostatku kyslíku se laktát ve svalu hromadí. Dostane se do krve. Svaly se tím pokouší udržet hladinu laktátu pokud možno konstantní. Jestliže ale koncentrace laktátu ve svalu a v krvi nadále stoupá, takže je běžecké tempo vysoké a vy postupně lapáte po dechu, svaly budete mít stále kyselejší, což přerušuje produkci energie.

Zůstanete stát s těžkýma, tlustýma a bolavýma nohama. Jak dlouho to trvá, tzn. jak rychle překyselení postupuje, závisí na běžeckém tempu a stavu vaší kondice.

## **Štíhlý, ve formě a zdravý znamená aerobně**

Bod, ve kterém pošle tělo laktát pryč, kde si zabíječe výkonu, tj. laktát, můžete vytvořit a pak i opět odbourat, ve kterém je hromadění laktátu a jeho využití stejné, se jmenuje anaerobní práh. Jde o hranici mezi aerobním a anaerobním metabolismem. Tato hranice je neuvěřitelně důležitá! Pro každého, kdo chce zhubnout, načerpat zdraví, dlouho žít, platí: Běhejte pod tímto anaerobním prahem, tedy v zelené oblasti. Červené oblasti byste se měli vyhýbat. Protože zde zabrzdíte spalování tuků – a tím i překyselování. Víc k tomu na straně 122 a 123.

Každý pohyb je řízený intramuskulární a intermuskulární koordinací. Obojí je pro harmonický pohyb ve stejné míře důležité.

**Intramuskulární koordinace:** Souhra mezi svalovými buňkami a nervy v rámci jednoho pohybujícího se svalu.

**Intermuskulární koordinace:** Týmová práce rozličných svalů za účelem pohybu. Silovým tréninkem se svaly naučí aktivovat a napínat svá svalová vlákna, budou silnější – a souhra svalů se zlepší. Jednoduše vyjádřeno: Získáte sílu a každodenní pohyby budou probíhat opět harmoničtěji.

### ***Svalové hry***

## **Na tuky s vytrvalostí**

Chcete-li spalovat tuky, pak potřebujete více svalové hmoty – více, než jí momentálně máte.

Základní energetický obrat (bazální metabolismus), tedy kalorie, které v klidu spálíte, stoupá s každým gramem svalu, který získáte. S každým gramem! Protože svaly potřebují i při lenošení pohonnou látku, nějaké krmivo. Díky čemu svaly dlouhodobě rostou? Díky krátkému intenzivnímu svalovému tréninku.

Chcete spalovat tuky? Potřebujete pak i úžasně aktivní metabolismus ve svalových buňkách k tomu, aby zmizely vaše neoblíbené tukové molekuly z břicha, boků a hýždí. Jak ho získáte? Vytrvalostním tréninkem. Vytrvalostní trénink, jako např. běh nebo nordic walking, urychluje enzymovou revoluci v těle, protože jím přinutíte ve svalu více elektráren k tomu, aby tvrději pracovaly a rychleji spalovaly tuky. Začátečníci si tím zároveň vytváří svalovou hmotu. Ze začátku.

Chcete být skutečně štíhlí? Pak kombinujte silový trénink s nordic walkingem nebo během.

Vybudujete si tím ideální svaly – velké a silné s metabolismem poháněným vytrvalostí.

Ne, netrvá to dlouho – za pár týdnů už pocítíte výraznou změnu.

## **Spalujte kalorie místo toho, abyste je redukovali**

Co je vlastně metabolismus – síla metabolismu? Úplně jednoduše: Vy. Všechno, co si myslíte, cítíte, děláte, chcete, je výsledkem vašeho metabolismu. Ve zkratce řečeno: Metabolismus je proměna toho, co na vašem talíři leží, na sílu, energii, teplo, na život. Zůstaňme prostě při tématu energie, která je pro vás známější než kalorie. Základem pro štíhlou linii je negativní energetická bilance, při které spotřebuje tělo více energie, než do něj vložíte. Je to logické.

A pro všechny nějak pochopitelné. Spotřeba kalorií by tedy měla být vyšší než její přísun.

A ne – což je dost důležité – jak si mnoho lidí usilujících se o dietu myslí: „Přísun kalorií nižší než její spotřeba.“ Ne! Naopak! Redukování kalorií, tj. hladovění bez pohybu, totiž nefunguje.

A nikdy ani nefungovalo. Jelikož tím dlouhodobě klesne základní energetický obrat (vzpomínáte si na obrovský podíl na kalorické číši) a svaly dají od všeho ruce pryč. Nebudou se používat. V hladovém stavu se tělo pustí do svalů na svaly, vytvoří si z nich energii, samo se takzvaně sní. Tuky zůstanou, protože je průchodně otevřený sacharidový přívod, svaly mizí a základní energetický obrat klesá a klesá a klesá ... Zapamatujete si něco? Diety bez pohybu nefungují.

## **Vytrvalost láká tuky spalující enzymy**

Energie vzniká a ztrácí se ve svalech. Hromadí se v bocích ve formě tuků. Když posedáváte, např. za svým psacím stolem, vaše tělo tehdy spálí jenom jednu kalorii. Čokoládová tyčinka, kterou zároveň zbaštíte, jich má ale 360. Během let se to hromadí. Nejdřív je to neviditelné, pak viditelné jako pneumatika na břichu. Člověk pracující hlavou tak roste ve 40letech do šířky a začíná ho hryzat myšlenka: „Musím něco udělat pro štíhlou linii.“ Pořídí si běžeckou výstroj.

Běh zeštíhluje – patří to v dnešní době k základním vědomostem poslušného občana.

Takto vybavený se stopkami v ruce se do toho pustí, k domovním dveřím dorazí s červeným obličejem a myslí si: „Teď jsem spaloval tuky.“ Ano, trochu. Ale skutečně málo. Pozoruhodné množství tuků se spaluje pouze v trénovaném svalu. Výzkumy jednoznačně ukazují, že začátečníci během spálí méně než 10 g tuků za 30minutovou jednotku. Není divu, jelikož nemají dostatek enzymů, které pracují na spalování tuků. Na plné obrátky běží pouze metabolismus cukrů.

To se dá změnit. Už po dvanácti týdnech tréninku máte 30 g obratu tuků za stejný čas, protože činnost enzymů štěpících tuky v tukových buňkách a ve svalstvu neustále přibývá. Jste na správné cestě. Ale jen tehdy, když tuto cestu nezkříží

energetický nápoj či tyčinka. V momentě, kdy svému trénovanému tělu nabídnete cukry, spálí je – a nespálí tuky.

## **Kalorie, laktát, hraniční tepová frekvence**

Čím intenzivněji se pohybujete, tím vyšší je vaše spotřeba kalorií. Logicky. Ten, kdo provozuje nordic walking rychlým tempem nebo také jogging, spaluje kalorie. A pokud jde ještě k tomu o tukové kalorie, pak vyhrál. Je tomu tak v tom případě, pokud běháte nebo provozujete nordic walking ve správné oblasti tepové frekvence. Kde tato oblast tepové frekvence je? Pod určitou hranicí. Pod určitou hranicí tepové frekvence. Určuje ji laktát, tj. kyselina mléčná, které se od určité hranice tepové frekvence nasbírání velké množství ve svalu a v krvi.

Kyselinu mléčnou (laktát) máme v krvi vždy. Jednou více, jednou méně. Dokonce i za psacím stolem, při domácím uklízení či vaření. Některé svaly totiž neustále napínáte, ačkoliv to moc necítíte. Dokonce si i 40% napnutí své maximální síly sotva všimnete. Ačkoliv si přitom škrtíte své cévy ve svalu. Vaše svaly tak už nedostávají kyslík a přepnou na spalování cukrů.

Laktát stoupá, svaly se překyselují a tvrdnou, vy se unavujete.

Bod, ve kterém je hromadění laktátu a jeho využití stejné, se jmenuje anaerobní práh. Je hranicí mezi červenou a zelenou oblastí. Červenou oblastí, které byste se měli vyhýbat, a zelenou oblastí, ve které získáte dobrou náladu a zbavíte se tuků.

Nárůst laktátu v krvi úzce souvisí s běžeckou tepovou frekvencí a tempem. Můžete proto pomocí tepové frekvence určit svou hranici, při které se nacházíte právě ještě v zelené oblasti, tedy hraniční tepovou frekvenci.

Každý má svou určitou hraniční tepovou frekvenci. Někdo při 120, jiný při 170.

Svou hraniční tepovou frekvenci nenajdete v žádné tabulce. Můžete si ji ale nechat změřit (viz rámeček na další straně), nebo ji můžete i časem vycítit. Hraniční tepová frekvence je tepová frekvence před bodem, ve kterém tělo přepne ze spalování tuků na spalování cukrů. Tuto tepovou frekvenci

????? chyba s 124...?

Chcete přesně vědět, kde vaše enzymy relativně nejlépe makají pro štíhlou linii? Pak si u sportovního lékaře udělejte laktátový výkonnostní test. Na běžícím pásu absolvujete joggingové či nordic walkingové penzum, přičemž se zatížení postupně zvyšuje. Každé 3 či 5 minut se zvýší rychlost o 1 až 1,5 km.

Po každém stupni vám lékař z ušního laloku vezme kapku krve za účelem určení laktátu a příslušné tepové frekvence si zaznačí. Vaše údaje se zdokumentují, tepová frekvence bude stále kontrolována. Poběžíte tak dlouho, dokud vám dech vystačí.

Smyslem cvičení je zjistit přesnou hodnotu vaší tepové frekvence, vaší hraniční tepovou frekvenci na anaerobním prahu. Tedy na prahu, kdy ještě běžíte s metabolismem tuků a kdy je vaše spotřeba kalorií velmi vysoká.

***Přesné určení tepové frekvence pomocí výkonnostního testu venci byste neměli překročit. Nachází se pod oblastí, ve které tělo tvoří více laktátu, než se ho může zbavit: asi při čtyřech milimolech laktátu na litr krve. Přibližně. Jelikož se tato hranice může celkem individuálně posunout trochu nahoru nebo dolů. Vždy podle stupně kondice.***

Hraniční tepová frekvence je každý den odlišná, každý den závislá na vaší náladě, vašem stupni kondice, počtu už vypitých šálků kávy, počasí, ročním období. Hraniční tepová frekvence se tedy mění ze dne na den. A jsou lidé, kteří mohou s pěti milimoly laktátu na litr krve pobíhat, a přitom se ještě pořád nachází v zelené

oblasti, tzn. že se nepřekyselují. Jiní snesou z unavujícího laktátu pouze 3,8 milimolu na litr krve.

## **Zelená oblast – vaše louka na hraní**

Běhejte v „zelené oblasti“. Tam, kde se tělo zbaví kyseliny mléčné. Tam, kde si zabíječe výkonu - laktát můžete vytvořit a pak opět odbourat. Zelená oblast pod vaší hraniční tepovou frekvencí představuje velkou louku na hraní, na které se můžete dle chuti z celého srdce vybouřit nebo se jednoduše jen dobře cítit. Svaly zde pracují s dostatečným množstvím kyslíku.

Spalují tuky. Už při prvních krocích. Metabolismus tuků se zapne teprve po půlhodině běhu.

Vůbec nevím, proč tato pohádka ještě pořád straší. Tuky spalujete, když uděláte první kroky.

Kolik jich spálíte, záleží na vašich enzymových kaskádách, které v zelené oblasti trénováním rozmnožujete. Každý krok přitom pomůže, protože:

– Nastavíte svůj metabolismus tuků na vrcholný výkon. Vaše továrny na spalování tuků, mitochondrie, rozmnožíte a zvětšíte.

– Zvětšíte své zásobárny energií ve svalu.

– Množství myoglobinu se zdvojnásobí. M yoglobin, červené krevní barvivo ve svalu, ukládá kyslík. Můžete díky němu oddálit bod, ve kterém se vaše tělo začne překyselovat, hromadit příliš mnoho laktátu a upadne do spalování cukrů. Poběžíte tedy rychleji, spálíte více tukových kalorií bez toho, že byste se překyselovali.

– Cévy ve svalu se rozmnožují. Přívoz a odvoz živin a odpadních látek funguje bezproblémově.

Dostatek kyslíku se do svalu dostane dokonce i při rychlejším tempu.

## **Laktát z úplně praktického hlediska**

Víte, jak je důležité dostat se k tomuto hraničnímu bodu tak blízko, jak to je jenom možné, ale nepřesáhnout ho. Jenomže vy tuto tepovou frekvenci neznáte. Nebyli jste u lékaře. Nemáte žádnou laktátovou křivku. Jak si můžete pomoci?

Půl hodiny běhejte. Běhejte zlehka, volně, s úsměvem. Těšte se ze svého života. Těšte se z daru, že máte dvě nohy, plíce, srdce, které vám umožňují běhat. Ne každý může. Další den běhejte opět půl hodiny, ale svou tepovou frekvenci o pět úderů zvyšte. Pomocí hodin na měření tepové frekvence. Znovu to dokážete. Ještě pořád zlehka a uvolněně. Hru opakujte.

Denně běhejte půl hodiny a svou tepovou frekvenci pokaždé zvyšujte o pět úderů. Dělejte to tak dlouho, dokud vás výrazně zvýšená rychlost nebude rušit, bolet, dokud tu půlhodinu budete prožívat s požitkem, dokud nebudete ke konci značně vyřízení.

O den dřív, tedy v době, kdy naměříte o pět úderů tepové frekvence méně, to by mohla být vaše hraniční tepová frekvence, tepová frekvence orla, ke kterému se v budoucnu zespodu připlížíte. Jak to pak jen v praxi půjde.

Dodržte prosím tepovou frekvenci orla. Nikdy ji nepřekračujte. Nikdy se nepřekyselujte.

Nikdy! Tak zní tajemství úspěchu ve sportu stejně jako za psacím stolem. Ani za psacím stolem byste se neměli překyselovat. Neměli byste nikdy uvěřit tomu, že je možné vybudovat si pracovní kariéru na biologický dluh. Že byste byt jen na sekundu mohli udělat něco ze zbrklosti – v naději, že si večer či přes víkend odpočinete. Ne: Tělo na nic nezapomíná. Pokud mu škodíte, pak můžete v 50 letech vyhořet. Zůstaňte

vždy vyrovnaní, vždy v pohodě, staňte se běžci, meditujícími běžci!

Nacházíte-li se na startovací dráze hluboce pod svou hraniční tepovou frekvencí, takže běžíte úplně pomalu, ve velmi slibné zóně spalování tuků, pak pracuje vaše spalování tuků na plné obrátky. Povrchně řečeno. Studie ukázala, že běžci, kteří trénovali pouze s 50 % své maximální srdeční frekvence (max. HF), spotřebovali až 90 % kalorií z tukových kalorií. Když zvýšili své tempo na 75 % max. HF, podíl tuků na spálených kaloriích se snížil pouze na 60 %. Teď z toho vyvodíte: Poběžím tedy pomaleji. Hrubá chyba!

Udělal ji mnozí. Při intenzivnějším běhu (75 %) se totiž dohromady spálí nepoměrně více kalorií: místo 7 za minutu 14. Dvojnásobek. Dostanete se tak při rychlém běhu na 8,4 spálených tukových kalorií za minutu oproti 6,3 tukovým kaloriím při uvolněném vytrvalostním běhu. Co tedy dělat? Existují dvě možnosti.

**Běhat krátce a prudce.** Rychlé tempo, těsně pod hraniční tepovou frekvencí a jenom půl hodiny. Budete tak mít vysokou spotřebu kalorií a zároveň velmi vysokou spotřebu tuků, ačkoliv bude spalování tuků probíhat jen tak mimochodem.

**Běhat pomalu a dlouho.** Uvolněné tempo a delší výdrž. Vytrvalostním během zvýšíte spotřebu tukových kalorií. Profesionální cyklisté nedělají také nic jiného při svém každodenním šestihodinovém tréninku.

**Rychleji znamená více tuků**

## Červená oblast je tabu

Nad hraničním bodem v červené oblasti zabrzdíte svůj metabolismus tuků. Vaše tělo pak funguje už jenom z nádrže rychlých cukrů. A když přijdete domů, dostanete chuť na sladké.

Dostanete záchvat hladu.

Přebytek laktátu způsobí, že je tělo unavené a svaly ztuhlé. Ničí vzácné svalové buňky tím, že volně v krvi plavou enzymy z již poškozených svalových buněk. Likviduje imunitní systém, utlačuje buňky, díky kterým jste zdraví.

## Kolik pohybu byste rádi?

Pohyb jsou dvířka ke zdraví, ke štíhlé linii, k tělesné revoluci, k enzymové revoluci. Tato dvířka byste měli otvírat denně. Denně. Mnoho vědců z oblasti sportu přichází s promyšlenými tréninkovými plány, které doporučují dny odpočinku. Nepotřebujete žádné tréninkové plány.

Hýbejte se jednoduše každý den. Jíte přece také denně a víte o vyrovnané energetické bilanci.

Jednou můžete trochu více, jindy trochu méně. Ale půl hodiny denně je váš plán, který proměníte na čin. Udržíte tím svou motivaci a probudíte své nutkání hýbat se. Ze své pohybové jednotky tak udělejte refl ex. Obujte si sportovní boty bez přemýšlení. A pohyb střídejte, protože vaše tělo a vaše hlava díky tomu zůstanou fl exibilní. Dnes si dejte trampolínu, zítra vyrazte s holemi do lesa a pozitivně jedte na koupaliště na kole.

## Běhejte v intervalech – spálíte více tuků

Pro lehce obézní lidi platí: Když budete běhat rychleji, spálíte ještě více tuků. Dokazuje to studie Lavalovy univerzity v Quebecu, která si získala již dřívějšími studii ve speciální oblasti „metabolizmu tuků“ světové uznání. Tentokrát absolvovalo 14 žen a 13 mužů po dobu 20 týdnů dvě různé cvičební varianty na cyklistickém ergometru.

Jedna skupina musela šlapat do pedálů pětkrát za týden 30 až 45 minut s tepovou frekvencí 69 až 85 % max. HF (uvolněné tempo). Druhé skupině byl naordinován intervalový trénink, přičemž pokusné osoby ke konci výzkumu musely předvést čtyři až pět 90sekundových

zaběhnutí s 95 % max. HF (ostré tempo). Vědci byli sami překvapeni, že se při intenzivnějším programu spálilo tři- a čtyřikrát větší množství tělesných tuků než při méně intenzivní zátěži.

Můžete to zkusit také, ale prosím opatrně. Na cyklistickém ergometru, jak jsem to výše popsal.

Nebo při běhu. Začleňte do svého uvolněného tempa čtyři až osm desetisekundových intervalů. Tělo se tak nebude překyselovat, ačkoliv krátkodobě poběžíte nad svou hraniční tepovou frekvencí. Po daném intervalu klusejte nejdříve uvolněným tempem.

## Běh nalačno

Má se běhat nalačno – nebo ne? Tady se názory expertů rozcházejí. Pokud jste úplně netrénovaní a chcete strávit dvě hodiny na běžecké dráze, pak spíše ne. Jste-li ale snílci? Požitkáři?

A chcete s veselým srdcem spalovat tuky, vykašlete se pak na všechny ty nervy drásající experty a mudrlanty a přidejte se. Přidejte se ke mně. K mému rannímu běhu. Tedy běhu nalačno.

Nalačno! Samozřejmě. Bez jídla. Budete se cítit lehčí – a vaše tukové píčky se tím pádem nemusí hned od začátku věnovat obsahu žaludku, ale volným mastným kyselinám, které vám růstový hormon během noci vyházel z vašich tukových buněk do krve. Pod slovem nalačno mimochodem rozumím s malou porcí bílkovin v žaludku. Pokud ji snesete. Jednoduše to vyzkoušejte.

Na mysli mám čisté bílkoviny – bez sacharidů, bez tuků. Např. nízkotučný tvaroh, tučný tvaroh, libovou rybu nebo bílkovinový nápoj. Svaly tak hned mají látku, kterou potřebují na to, aby rostly a spalovaly ještě více tuků.

## Kterým pohybem spálíte nejvíce kalorií?

**Druh pohybu / Všeobecný odhad Spotřeba v kcal za 30 minut sportu při tělesné váze**

**60 kg 70 kg 80 kg 90 kg 100 kg** Turistika se zavazadlem 180 210 240 270 450

Trénink ve fitness centru 332 386 442 496 552

Pozvolný vytrvalostní běh 244 286 326 368 408

Rychlý vytrvalostní běh 520 606 700 780 868

Pomalá jízda na kole 180 210 240 270 300

Rychlá jízda na kole 306 358 408 460 510

Pomalé plavání 230 268 308 346 384

Rychlé plavání 280 328 374 422 468

Pomalé lyžování 244 286 326 368 408

Rychlé lyžování 280 328 374 422 468

Rychlá procházka 198 232 264 298 330

Profesoři Hottenrott a Sommer z Phillipsovy univerzity v Marburgu zkoumali na jedenácti triatlonistech a osmi netrénovaných studentech sportu, kdy se spaluje více tuků, jestli nalačno, nebo se snídání v břiše. Pokusné osoby šlapaly na kole v aerobní oblasti 90 minut. Výsledek: Trénovaní i netrénovaní měli nalačno více volných mastných kyselin v krvi, tj. spálili více tuků než ti se snídání v břiše.

***Nalačno pod lupou vědy \_ Nedělejte ze svého běhu nalačno maraton. Jinak si tělo vytvoří svaly a imunitní systém pro svou produkci cukrů. Stane se tak ale nejdříve až po více než jedné hodině.***

\_ Jste nováčkem v běhu nalačno? Začněte opatrně klusem a pak běhejte uvolněně. Pro případ nouze u sebe mějte sušené ovoce či Power Gel, který si dáte, abyste překonali červený bod a abyste opět zvedli svůj krevní cukr na normální úroveň. Víte, že váš metabolismus tuků ještě není tak trénovaný. Ještě



potřebujete trochu, jenom trošičku sacharidů, aby vaše nohy chtěly běhat.

– Máte už nějaké zkušenosti s ranním během? Přidejte pak také pár stupňování, abyste aktivovaný metabolismus tuků „tímto lechtáním“ připravili na vyšší tempo.

– Tréninkové pokroky děláte tehdy, když si všimnete, že se vaše tepová frekvence při běhu nalačno snížila, vaše tělo se dostalo do pohybu rychleji a vy zevnitř vyzářujete.

Velkým plusem je, když se vaše zásobárny cukrů (rezervy pro cílový finiš!) budou v budoucnu vyprazdňovat pomaleji – i když nebude na řadě běh nalačno. Tomu se říká enzymová revoluce.

Ve vrcholovém sportu je to mimochodem už dávno pravidlem. Vrcholoví sportovci brzo ráno běhají, aby svůj metabolismus tuků aktivovali. Odpoledne pak následuje tréninková jednotka.

Takže pokud chcete, také si odpoledne dopřejte ještě jeden krátký běh.

## **Jaký trénink to má být?**

Čím více svalů při této hře zapojíte, tím rychleji vyhrajete. Tím, že se zbavíte přebytečných kil. Vítaná je především práce nohou. Svalstvo na nohách tvoří obrovský podíl celkového tělesného svalstva. Pohyb by vám měl samozřejmě dělat radost – a ne trápit vaše klouby. Vážíte příliš mnoho? Váš index tělesné hmotnosti (BMI; viz strana 9) je nad 30? Běhání je pak pro vaše klouby příliš náročné. Nebaví vás nordic walking? Co byste tedy řekli na vodní jogging nebo trampolínu? Máte mnoho možností, které můžete v ideálním případě kombinovat.

### ***Běh***

Je tím nejefektivnějším a nejjednodušším druhem sportu. Potřebnou sportovní výbavu máte již na sobě. Totiž své nohy. Běhat můžete všude a vždy. To, že je běh pro spalování kalorií jednoznačně

vhodnější než nordic walking, prokázal kromě jiných i sportovní fyziolog dr. Coyle:

Uvolněným vytrvalostním během se zbavíte více tukových kalorií než i při nejintenzivnějším nordic walkingu. Ale pokud vás bolí klouby úpící pod tím množstvím kil, měli byste jich pár shodit pomocí nordic walkingu či vodního joggingu.

### ***Nordic walking***

Je tou nejlepší alternativou pro všechny, kteří před běháním chtějí nejdříve zhubnout. Nordic walkingem šetříte na své cestě za štíhlým životem své klouby a zapojujete přitom 90 % svých svalů. Proto je nordic walking nejlepším spalovačem tuků. Trénují se jím nejen ramena, ale i hrudní a zádové svaly. Chopte se svých holí na nordic walking a s pohonem na všechna čtyři kola projděte křížem krážem domácí les. Kila se tím jen tak rozpustí.

Ale jenom, když budete nordic walking provozovat intenzivně a nebudete pouze hole nosit na procházku.

### ***Turistika a putování***

Při turistice a vandrování používáte stejné svalové skupiny jak při běhu, ale nárazové zatížení kostí, kloubů a svalů je podstatně nižší. Chybí bohužel také pohon holemi. Turistika proto není tak efektivní. Ale když absolvujete dlouhé putování po horách nebo prodlouženou ráznou procházku s rychlým pohybem ramen, vyhráváte. A pro začátečníka v enzymové revoluci může být turistika pro vás přesně to pravé.

### ***Běh na lyžích***

Jakmile sněhová přikrývka dostatečně zhoustne, připněte si běžky na nohy. A tuky zanechte v lyžařské stopě. Běh na lyžích je v zimě ideální alternativou pro nordic walking. Nejenom nohy, ale i ramena a trup jsou při něm díky

používání holí neustále a intenzivně zatěžovány–

každopádně mírným způsobem, klouzavě. Můžete tak svůj metabolismus buď popohnat, nebo uvolněně plout v lyžařské stopě.

### *Vodní jogging*

Šlapání ve vodě, nejlépe se speciální vestou, která drží kolmo tělo ve vodě, je možná to pravé pro vás. Ušetříte si tím blahodárnou masáž a aktivujete svůj lymfatický systém. Vznášíte se ve vodě, jednoduše odevzdáte vodě svou váhu, své svaly posilujete bez toho, že byste zatížili klouby. I samotná běžecká elita se pomocí vodního joggingu udržuje ve formě a část svého tréninku absolvuje ve vodě. Dělejte to také.

### *Cyklistika*

Jezdit na kole je příjemná věc. Svaly na nohách musí dít a nemusí přitom nést váhu a odrážet ji, což je obrovskou úlevou pro vaše kosti, klouby, šlachy a vazy. Šlapejte ve vysokých frekvencích (80 až 100 otočení pedálu za minutu). Udělejte si koncem týdne rodinný výlet s partnerem a dětmi. Dnes už existují i moderní dětské přívěsy na kolo. Na cyklistiku počítejte ale dvojnásobný čas než pro běh. Při cyklistice je totiž zapojených pouze 40 % z vašeho pracovního kapitálu jménem svaly.

### *Domácí trenér*

Je jedno, jestli stepper, ergometr, běžící pás či trenažér – všechno jsou to nevhodnější posilovací stroje v případě špatného počasí, dlouhých televizních večerů a pro cvičení jenom tak během dne.

### *Minitrampolína*

Do obýváku si můžete dát i minitrampolínu. Je šetrná vůči kloubům a metabolismus nenechá vydechnout. Nejdříve se prosím jenom kývejte a

procházejte, protože tepová frekvence při skákání a běhání příliš rychle vyskočí.

## **Svalová hmota pomáhá**

Chcete sílu. Chcete spalovat tuky. V tom případě potřebujete svalovou hmotu. Více svalů si vytvořit nemůžete. Počet svalových vláken je totiž stálý. Můžete svá svalová vlákna ale probudit – a můžete je také zesílit, když začnete se svalovým tréninkem pro začátečníky, který probudí váš mozek. Řekněte svým svalovým vláknům: Hej, spolupracujte, potřebuji vás. K nim se pak bude přidávat stále více svalových vláken. Během prvních týdnů se vám nejdříve jen zvětší síla, jelikož se stále více líných povalečských svalových vláken aktivuje ke spolupráci.

Po dvou týdnech se pak stane něco zázračného. Svaly získají na objemu. Děje se to následovně:

Silovým tréninkem poškodíte svalové vlákno, což je normální. Patří to ke každému tréninku na budování svalů. Drobné trhliny se pak musí opravit. Probudí se proto takzvané satelitní buňky, proniknou do svalového vlákna, napojí se na zranění a produkují bílkoviny, tedy novou svalovou hmotu. A tím svalové vlákno roste. Svaly rostou ale jenom při odporu.

Jen když je dráždíte. Svaly rostou s každou satelitní buňkou, která přispívá svou porcí bílkovin.

Postupně potřebují stále silnější podráždění. Nejdříve dokážou vaše bicepsy zdvihat pouze prázdné püllitry od piva. Aby rostly, potřebují při každém tréninku o plný panák tekutiny více, pak svaly rostou. V odborném žargonu se tomu říká progresivní svalový trénink. Místo zdvírání püllitrů to ale dělejte smysluplně pomocí posilovacího stroje, posilovacího elastického pásu nebo činek.

## Překyselené svaly a silový trénink

Svaly při silovém tréninku pracují v překyselené oblasti. Vytváří laktát, což znamená, že pracují v metabolismu cukrů, ne v metabolismu tuků. Proč je tomu tak? Svaly si přiškrtí přívod krve a tím i kyslíku, zatímco při cvičení tuhnou a zvětšují se. Stlačují jemné elastické žilky, které je zásobují. Kvůli nedostatku kyslíku pak musí přepnout na spalování cukrů. Ale proč tedy silový trénink, když tím opět podnítíte spalování cukrů?

\_ Protože svaly rostou jen díky určité silové zátěži. Pouze tím se svalová vlákna zvětšují.

A jenom tak se váš metabolismus dlouhodobě zvýší.

\_ Protože se svaly po namáhavé zátěži opět pustí do mastných kyselin. Jmenuje se to doznívající efekt.

\_ Protože dobrá základní síla, která (u jiných) bohužel věkem rapidně klesá, je prostě polovinou úspěchu na cestě za štíhlým životem.

## Tajemství spalování tuků – doznívající efekt

Proč pomáhá silový trénink při hubnutí? Že se při silovém tréninku spalují přece především cukry a lipidy na činkách na tukové rezervy vůbec nedojde? To nevádí. I přesto dojde i na tukové vrstvy. Spotřeba kalorií je totiž během anaerobního metabolismu velmi vysoká. Vyprázdníte tím tedy svou nádrž cukrů. Zásoby cukrů ve svazech se během tréninku úplně spotřebují.

Opakováním si vytvoříte negativní energetickou bilanci – tedy základ pro zeštíhlení.

Intenzivním silovým tréninkem se zvyšuje základní energetický obrat (zvyšuje se tedy obrovský podíl na čiši tukových polštářků a kalorií). Jmenuje se to

doznívající efekt. Silovým tréninkem se za normálních okolností ničí svalová tkáň, která se pak musí opravit, což stojí energii. Tréninkem se zvýší hladina adrenalinu. Adrenalin popožene enzymy spalující tuky.

Prázdné zásobárny cukrů v játrech a ve svazech se musí opět naplnit. Všechny tyto a další budovací procesy vytváří doznívající efekt. Regenerační procesy běží na plné obrátky. A regenerace se uskutečňuje v metabolismu tuků. Samotným silovým tréninkem se sice spaluje jenom malé množství tuku nebo se nespaluje žádný, ale intenzivní regenerační procesy vyvolané silovým tréninkem spotřebují tuků mnoho. Uskutečňuje se to hlavně během hlubokého spánku. Tehdy jsou produkovány hormony budující svaly a odbourávající tuky, např.

růstový hormon. Smíte klidně snít o tom, že „během spánku zeštíhlíte“ – síla metabolismu to všechno dokáže.

Jenom si nemyslete, že je síla jako síla. Jsou tady totiž velké rozdíly:

**Maximální síla:** To je ta největší možná síla, kterou můžete úmyslně vyvinout. Můžete si ji pomoci tréninkem na budování svalů pěkně zvětšit. Maximální síla je základní silou pro rychlou sílu nebo silovou výdrž.

**Silová vytrvalost:** Sprinteři a lidé se sedavým zaměstnáním jí mají spíše méně, běžci maratonu a nadšenci do fitness center zase pěkně velkou. V důsledku toho jsou i odolní proti únavě způsobené dlouhotrvajícími nebo opakujícími se zátěžemi. Svou silovou výdrž si můžete pomoci tréninkem na budování svalů ohromně zvýšit.

**Rychlá síla:** Kdo se pomalu vleče, jí má poměrně málo. V postavě sprintera se jí nachází velké množství. V optimálním případě jsou u něj všechny svaly sešrané. Jeho svaly se dokážou rychle napínat – a to ještě k tomu s velkou maximální silou (viz výše).

**Relativní síla:** Nejedná se zde jednoduše o přidané závaží či těžké činky. Jde o sílu ve vztahu k vaší tělesné váze. Dokážete-li například udělat mnoho shybů, je vaše relativní síla vysoká. Visíte-li naopak vyčerpaně na hrazdě, je na tom vaše relativní síla celkově spíše nevalně.

### **Dobře rozdělená síla**

## **Síla před vytrvalostí – nebo naopak?**

Většina sportovců ve fitness centru si ke svému silovému tréninku přidává ještě vytrvalostní jednotku. Je to v pořádku, pokud nechcete zhubnout, ale jenom prostě vytvořit svalovou hmotu. I přesto si ale myslím, že chcete obojí – a to tak efektivně, jak to jenom jde. V tom případě to klidně kombinujte. Intenzivním silovým tréninkem si své svaly překyselíte. Vyprodukovaný laktát musí tělo nejdříve metabolizovat, k čemuž potřebuje čas. Pokud hned po vzpírání závaží vklouznete do svých běžeckých bot, tělo tento čas nemá. Budete pak běhat překyselení, čímž od začátku zabrzdíte spalování tuků.

Takže to dělejte raději opačně - nejdříve svou vytrvalostní jednotku a pak silový trénink. Vaše tuky spalující enzymy tak budou mít nejvíce práce. Ráno tedy prostě můžete absolvovat vytrvalostní jednotku a večer pak silový trénink. Pěkně pečlivě odděleně. To je také dobrá kombinace.

– Předpokládejme, že přijmete takové množství kalorií, jaké tělo spálí. Můžete tak na tukové hmotě zhubnout a na svalové přibrat – ale jenom v případě, že své svaly přivedete k růstu, což znamená, že budete trénovat.

– Vědci vždy říkají: Hubnete jenom tehdy, spálíte-li více kalorií, než jich přijmete. Neplatí to vždy. Když chcete shodit tuky, můžete přijmout dokonce více kalorií, než spálíte. V případě, že jíte dostatek bílkovin a věnujete se tréninku svalů.

Přebytečná energie pak putuje do budování svalů, což pravda chvíli trvá.

– I po 40 dnech nulové diety si ještě pořád vezme mozek cukry z krve, i když svou potřebu energie může na 75 % pokrýt ketonovými tělísky. Svaly tedy den co den přispívají 20 g bílkovin na tvorbu cukrů pro mozek.

– Proč dělá svalový trénink život lehčím a lehčím: Jíte-li dostatek bílkovin a cíleným tréninkem budete svaly, na svalové hmotě přibýváte. A s ní přibývají i malé pícky požírající tuky, tzv. mitochondrie. To znamená: V klidu spálíte více volných mastných kyselin (více beta-oxidace). Základní energetický obrat (bazální metabolismus) stoupá.

– Vyvolává sport hlad? Ne. Nová britská studie prokazuje, že sport přímo po jídle pomáhá hubnout. Sportovní činnost zvyšuje krátkodobě množství mediátorů v těle, které jsou zodpovědné za tlumení chuti k jídlu. V ideálním případě se na trať či na zdvihání činek nevydáte s pečeni, ale s malým bílkovinným jídlem v břiše – tvarohem, tofu, jogurtem, tučným tvarohem, krutím steakem – nebo bílkovinným koktejlem.

Svaly tak hned dostanou látku, kterou pro své obnovení potřebují.

### **Moudré vědomosti o svalech**

## **Bílkoviny pro svaly**

Trénink způsobuje ve svalech mikroskopicky malá zranění. Musí je způsobovat, není to nic špatného. Tělo si je totiž v nejbližších 48 hodinách po tréninku opraví. Pomocí bílkovin přijatých ze stravy opraví tkáň zraněnou tréninkem, aby byly vybavené do dalšího boje proti činkám, stanou se prozíravě hned i silnějšími. Bude tomu tak ale jenom tehdy, pokud svalům dodáte bílkoviny. Bez bílkovin nejsou žádné opravy, žádné svaly. Jezte proto denně bílkoviny.

Každé čtyři až pět hodin. A svým svalům dopřejte přestávku. Rostou totiž po tréninku v tréninkové přestávce.

1. Nechte si udělat u sportovního lékaře preventivní výkonnostní test. Především v tom případě, pokud jste do nynějška sportovně aktivní nebyli.

2. Určete si pomocí spiroergometrie počet svých enzymů spalujících tuky.

3. Nechte si spiroergometrií nebo laktátovým testem určit svou hraniční tepovou frekvenci.

4. Vytvořte si svou energetickou bilanci tak, že budete kalorie spalovat a ne se jim vyhýbat.

5. Denně běhejte, věnujte se nordic walkingu nebo jezděte na kole 30, 60 či 90 minut.

6. Nehýbejte se v „zóně spalování tuků“, ale těsně pod svou hraniční tepovou frekvencí, protože tak spálíte více kalorií a tuků.

7. Začnete svůj den s aktivitou nalačno. Dělejte to pomalu a ne příliš dlouho.

8. Urychlete enzymovou revoluci tím, že zkombinujete silový a vytrvalostní trénink.

9. Využijte sílu doznívajícího efektu, který rozpouští tuky.

***Mých devět sportovních pravidel – pro více síly metabolismu, pro více spalování tuků***

## **Trénink – chcete kvalitu, nebo kvantitu?**

Počet opakování a velikost odporu určují, co vám svalový trénink přinese, jestli čistě svalovou hmotu nebo vybudování síly či vyrovnané svalstvo vhodné na každodenní spalování tuků.

***Trénink maximální síly***

Chcete především kvantitu, tedy svalovou hmotu? Trénujte v tom případě s velkými závažími.

Závaží a tedy i intenzita jsou při takovém tréninku tak velké, že se svaly v průběhu pár (pět až osm) opakování vyčerpají a překyselí. Jde to jen s velkými odpory. Při tomto tréninku pracujete s 65 až 80 % své maximální síly. Je to ta nejtěžší práce. Zatěžuje klouby a krevní tlak vyhání do výšek způsobujících závratě. Svaly už nejsou při tak vysokém napětí překrvované, jelikož škrtí elastické cévy, které svaly protínají. Tím pádem omezují přísun živin a kyslíku, což znamená, že si svaly sáhnou po cukrech, které jsou v buňkách k dispozici. A v důsledku vládnoucího nedostatku kyslíku se překyselí. Jakmile si uděláte přestávku, pohne se do svalů čerstvá krev a kyslík. Po delší přestávce (dvě až tři minuty) jste již připraveni na další sérii.

### ***Trénink IK (intramuskulární koordinace)***

Při tréninku IK své svaly probudíte. Svaly se naučí napínat se rychle a se všemi vlákny. Jste-li netrénovaní, můžete cíleně napnout pouze 60 až 70 % svého svalstva. Pomocí tohoto tréninku můžete aktivovat ještě i zbylá nevyužívaná svalová vlákna. Vaše maximální síla se tím viditelně zvětší. Při tomto tréninku se ale cvičí explozivně a velmi rychle. To není nic pro vás. Výkonnostní sportovci s vyvinutým smyslem pro tělo a dobrým svalovým korzetem se mohou odvážit použít tuto tréninkovou metodu. Netrénované svaly tuto zátěž nevydrží – natáhnou se nebo roztrhnou. Nemluvte o zátěži na klouby. Pracujete tady s 80 až 100 % své maximální síly při třech až pěti opakováních, což představuje maximální zátěž.

### ***Trénink silové vytrvalosti***

To už je něco pro vás. Chcete odbourat tuky a zvětšit sílu bez toho, že by se z vás stala hromada svalů. Při tréninku silové vytrvalosti trénujete s 40 až 65 % své maximální síly. Svaly jsou ještě

překrvované. Srdce, oběhový systém a klouby nejsou tak moc zatěžované. Se stoupající vytrvalostí se ale i tímto tréninkem dostávají svaly do stavu, kdy mají nouzi o kyslík. I přesto takto dosáhnete největšího efektu:

\_ Svalová vlákna rostou a maximální síly přibývá.

\_ Svaly se stávají vytrválnějšími a učí se zacházet s laktátem, jelikož jsou enzymy pro energetický metabolismus stále aktivnější a aktivnější.

\_ Spící svalová vlákna se probudí a taky pomohou.

\_ Zátěž kloubů, šlach a vazů není ani u netrénovaných příliš velká.

\_ Krevní tlak stoupá jenom lehce.

### *Kruhový trénink*

Abyste ušetřili čas a své svaly zatěžovali co nejefektivněji, trénujte prvých sedm týdnů cviky na silovou vytrvalost. Získáte tak nejvyšší benefit a budete mít nadále jistotu bez toho, že byste svaly trhali či zvedali těžká závaží. Při tomto kruhovém tréninku absolvujete cviky za sebou.

Držíte se přitom určitého pořadí, takže si právě trénovaná svalová skupina může během následujícího cvičení oddechnout (například cviky na: natahování dolních končetin – horní část zad – břišní svaly – ohýbání dolních končetin – hrudník – spodní část zad – ramena – paže).

Kruh děláte víckrát. Kruhovým tréninkem ušetříte mnoho času. Osm cvičení posílí celé tělo –

potřebujete na to pouze posilovací elastický pás a činky – a žádná těžká závaží.

## **Svaly – vaše životní pojištění**

Svaly jsou vaším kapitálem věčné mladosti. Jsou vaším životním pojištěním.

Díky nim zůstáváte mladí, a to nejenom proto, že spálí vaše nevídané tuky. Co například uděláte dřív, než vsadíte na nějakou akci? Trochu se poinformujete, jestli může její cena stoupnout. Totéž byste měli udělat, pokud jde o vaše životní pojištění. Když totiž při svalovém tréninku vsadíte na nesprávného koně, budete mít nešťastný den – všechny vaše dobré úmysly padnou za oběť bolesti. Proč je tomu tak a jak v budoucnu svůj svalový balíček akcií – ryzí zlato! –

výnosně investovat, vám ukáže můj životní anděl číslo dvě. Jmenuje se Holle Bartlsch a je diplomovanou vědkyní v oblasti sportu. To znamená, že ví, jak na to. Nejdříve trochu pestré teorie – od strany 148 pak začne praktická část.

## **Pozor na nesprávné pohybové vzory!**

Svaly rozpouští kila, udržují klouby pohromadě, dbají o silné a pevné kosti. Jenomže u většiny lidí trpí právě klouby v důsledku už dlouho zažitých pohybových vzorů a svaly v důsledku špatně naprogramovaných ohýbacích pohybů. Vytáčíte-li například při chůzi chodidla směrem ven a neohýbáte je přes palce na nohách, bude to mít dříve či později – ale jednou určitě – za následek problémy v bocích, v křížích a v kotnících. Že takto nechodíte? Ale ano. Dělá to většina lidí, kteří často sedí. Lýtka jsou totiž pro ohnutí chodidel příliš slabá. Spouští-li se pánev při každém kroku do boku, přetěžují se kolena a bederní páteř. Ano, přesně tam vás to přece bolí, znáte to, ne? Co vaše zakrnělé svaly trupu nemohou unést, to se pokusí převzít boky. Ty to ale nezvládnou. Nejdřív koleno, pak kotník ... A někdy se pak dostaví i bolestivé problémy – opotřeбенé klouby, artróza, příliš slabý svalový korzet, křivá záda.

Netrénované svaly se zkracují, jsou tvrdohlavé a zdráhají se pracovat v týmu. Všechny svaly chtějí svou práci a námahu pouze odevzdat, vydat, zbavit se jí – týraným kloubům, od kotníků až po páteř.

## Většinou je nutná korekce

Jakmile nesprávné pohybové vzory napravíte, bude tělo znovu v pořádku. Dostane se do své dřívější rovnováhy.

Vrátíte ho tak říkajíc do dob, kdy jste ještě mohli v klidu sedět a vesele křížem krážem pobíhat po zahradě. Až bude tato rovnováha opět vytvořená, budou vaše svaly ukládat dostatek energie a při každém kroku ji budou opět odevzdávat. Díky tomu budou vaše pohyby harmonické a půvabné. Svaly pak budou totiž už dost silné a pružné na to, aby si vzájemně pomáhaly a doplňovaly se. Energie tak mezi nimi bude proudit sem a tam.

Dobrý silový cvičební program vám doslova daruje dokonalou harmonii. A najednou nebude už trpět koleno a z páteře se vytratí „nespecifikovatelná bolest“.

## Dbejte na pevný střed těla

Pod silovým tréninkem si představíte ... silného svalovce s rudým obličejem, který zvedá těžká závaží a námahou přitom cení zuby. Smažte tyto obrazy. Vy přece nechcete dělat silový trénink bez dechu, abyste pak při zdvíhání půllitru piva mohli ukazovat velké bicepsy. Nejde vám o jediný sval, např. biceps či přímý sval břišní. Jde vám o souhru všech svalů.

Při běžném silovém tréninku se tělo rozděluje na jednotlivé části. Jednotlivé svaly se většinou trénují izolovaně na posilovacím stroji, u kterého je pohyb přesně daný. A co v každodenním životě? Tehdy to přece vypadá úplně jinak. Bednu piva přece nevytlačujete nohama 20krát nahoru. Svaly přece musí tlačit, tahat nebo sunout jednou doleva, jednou doprava, jednou nahoru nebo dolů. Je toho více, co se pohybuje, nejenom paže a nohy... Každý pohyb vždy začíná ve středu těla, v trupu. Trup je pilířem, středem pohybu a života. Všechno začíná ve středu těla. Ten proto musíte posílit.

Funkční svalový test odhalí, jak a kde je souhra vašich svalů narušená. Zajděte k dobrému sportovnímu lékaři nebo fyzioterapeutovi – ale prosím ne do fitness centra, protože „fitness trenér s víkendovým kurzem“ a diagnostika funkce svalů skutečně nejdou dohromady.

Už víte, že sval nepracuje samostatně, ale že vždy spolupracuje s jinými svaly. Funkční diagnostikou se tedy vyzoruje, které svaly jsou příliš krátké a příliš slabé. Je-li nějaký sval slabší než jiné, přenesse se to dál a naruší se celý svalový řetězec. Jiné svaly musí místo slabších svalů zaskakovat, což je přetěžuje a způsobuje přepětí. Každá svalová dysbalance zvyšuje zátěž v kloubech a tím na chrupavky. Bolí to, někdy to znamená artrózu či poškození plotének. Přitom je tak jednoduché napravit problémová místa pomocí strečinku a silového tréninku – dřív než způsobí trvalé škody.

## TRIK Funkční svalový test

### Kde je váš střed těla?

Když zdvihnete palec, zapojují se řetězovitě svaly přes koleno a boky až nahoru po ramena.

Svalstvo je komplexní a zároveň jednoduché. Svaly, šlachy a vazy spolupracují velmi sladně.

Tento svalový systém jste si natrénovali. Jako děti jste leželi na zádech, hýbající rukama a nohama.

Pak jste se naučili sedět a lézt. Najednou jste zvládli první kroky. A každým krokem jste se učili stabilizovat svůj pilíř.

Váš pilíř sestává z ramenního pletence, trupu a boků. Tyto tři oblasti tvoří vaši osu, kolem které se všechno točí. Přirovnáte-li tělo ke kolu, končetiny jsou paprsky a pilíř těla je středem kola. Hlava kola musí být dobře nasměrovaná, aby mohla přenášet energii a rozdělovat ji v celém těle. Paže a nohy nemůžete zapojovat z plných sil, pokud váš pilíř trpí.

To by měl mozek vědět dříve, než vezmete první činky do rukou.

A jak je to s vámi dnes? Dokážete si ještě dřepnout? Dokážete udělat kotrmelec dozadu?

Dokážete udržet rovnováhu na jedné noze? Vidíte. Stabilita a flexibilita jsou pryč. Získejte je zpět.

Postavte se před zrcadlo a mrkněte na své palce na rukou. Ukazují směrem dovnitř?

V tom případě jsou vaše paže otočené směrem dovnitř. Ramena je následují automaticky směrem dopředu. Hrudní koš je tím pádem vpadnutý. Krátce se nadechněte.

Teď zkuste tlačit ramena dozadu a dolů a narovnat hlavu. Postavte se do pozoru a teď dýchejte. Uvidíte, že dýcháte najednou mnohem volněji a hlouběji. Nálada se vám zlepší a vy se budete cítit čerstvěji. Přesně to z vás bude navenek vyzařovat. Všude, kam jenom půjdete a kde jenom budete stát, se ode dneška postavte takto do pozoru.

Ne jako voják. Pouze trochu nazdvihněte hrudní kost a hned se budete cítit lépe. Ramena budete tlačit automaticky lehce dozadu a dolů, tedy tam, kam patří.

**TRIK Postavte se do pozoru**

## Silný ramenní pletenec

Myslíte si, že při běhu nabíráte švih z paží. Domníváte se, že jsou paže při nordic walkingu nutné.

Myslíte špatně. Nutná jsou totiž ramena a ne paže. Ty slouží jenom jako švihové kyvadlo visící na ramenou. Tvoří pouze prodloužení hůlek. Mnoho lidí se odnaučilo pohybovat svými pažemi z ramen a vytvářet sílu v ramenou. Dělalí všechno přes paže a diví se, že mají také problémy s během, v každodenním životě...

Ramenní pletenec se skládá z klíční kosti, lopatek, nadloktí a svalů, které všechno navzájem spojují. Je-li ramenní pletenec slabý, paže se vytáčí směrem dovnitř, ramena jdou dopředu, celá vrchní část zad se hrbí. Toto nedůstojné držení těla zaujímáte právě tehdy, když dlouho sedíte. Hrudní koš přitom vpadá do sebe a plíce se tak už nemohou roztahovat. Mohou se rozprostřít pouze ve volném velkém hrudním koši. A jen v takovém můžete dýchat hluboce až do břicha. Pouze tak načerpáte dostatek elixíru života jménem kyslík – a s vámi i každá buňka vašeho těla. Ano, i ty šedé mozkové.

Abyste ramenní pletenec opět posílili, měli byste posilovat svaly v oblasti vrchní části zad.

Tzn. svaly, které táhnou nadloktí a tím pádem i ramena směrem dozadu, a svaly, které drží lopatky na páteři. Zároveň musíte protáhnout i zkrácené svaly na hrudním koši. Tyto cviky najdete v silovém cvičebním programu od strany 150, díky kterým brzy půjdete životem opět vzpřímeně.

## Tělesné jádro plné síly

Středem tělesného pilíře je trup. Ten spojuje ramenní pletenec a pánev do jednoho celku.

Páteř a hrudní koš tvoří jádro a kolem něj se řasí mnoho svalů: přímé, příčné, vnitřní šikmé a vnější šikmé břišní svaly, široký zádivý sval, napínací svalstvo zad a mnoho malých stabilizujících svalů mezi obratli. Všechny tyto drží trup pěkně vzpřímeně.

Chcete štíhlý pás? Pak pravděpodobně trénujete své břišní svaly. Ale to vám moc nepomůže, jelikož k štíhlému středu těla nepatří pouze pevné břicho. Svalový korzet kolem celého těla chrání a podepírá ze všech stran páteř.

Svaly břicha a spodní části zad tvoří tým. Nejdůležitější jsou šikmé břišní svaly.



Protože ty zatlačují orgány do břišního prostoru. Přenáší napětí na břišní oblast a odbřemeňují ploténky mezi jednotlivými obratli. Když je břicho neustále lehce napnuté, máte tak určité základní napětí potřebné pro harmonické každodenní pohyby.

Stát se ihned o trochu štíhlejší? Jde to. Jen napněte břicho. Pupek zatahujte od pasu na kalhotách směrem nahoru. A přitom dýchejte. Ano, to je to správné napětí potřebné pro každodenní život a štíhlé siluety. Napínejte takto břišní svalstvo častěji během dne. Jednou vám toto napnutí břicha zůstane a nebudete na to muset myslet.

**TRIK** Budte štíhlí rychle

## Stabilní pánev

Trup a ramenní pletenec stojí na jednom základě, a to na pánvi. Ta tělo podepírá směrem nahoru – a drží stabilní spojení směrem dolů. Po stranách pánve se nachází bederní klouby. Tam je stehenní kost spojená s bederní pánví. Na tomto místě začíná přes 40 svalů. Všechny dohromady tvoří manžetu boků, která řídí mnoho pohybů: otáčí kolenem a tím i celou nohou směrem ven a dovnitř, roztahuje nohy, přitahuje a pohybuje jimi dozadu a dopředu.

Bolí vás koleno, kotník nebo páteř? To vás dovede k ortopedovi s nadějí, že vás přímo na místě zbaví příznaků. Většinou to ale nedokáže, protože je problém někde jinde. Ne v koleně, na ploténce, v kotníku, ale v pánvi. Tělo už totiž nevyužívá své pánevní svaly. Další svaly proto musí vypomáhat a příliš se namáhat. Trpí, překyselují se, zkracují se a křečovitě se stahují – a to bolí. Mnoho běžců má problémy s Achillovou šlachou, koleny nebo kyčlemi, protože je jejich pánevní svalstvo příliš slabé. Osteopat nebo dobře vzdělaný fyzioterapeut se nezaměřuje na kotníky nebo obratle. Vidí a cítí svalové řetězce. Najde ten nejslabší článek řetězce, který jakmile bude posílený, tak bolest zmizí. Změňte tedy

pomocí svalového tréninku od strany 148 svůj tělesný základ opět na silný, pružný a výkonný.

Pokud jsou pánev, tělesné jádro a ramenní pletenec stabilní, může energie proudit celým tělem a všechny svaly si tak mohou vzájemně pomáhat, tedy tahat za jeden provaz. Vaše pohyby se stanou znovu harmonickými a půvabnými. Vaše životní energie se rozproudí.

Postavte se před velké zrcadlo s lehce ohnutými dolními končetinami rozkročenými na šířku boků a pravé lýtko ohněte směrem dozadu.

Když klesne pouze pravá strana pánve a koleno nohy, na které stojíte, vpadne dovnitř, jsou vaše bederní svaly příliš slabé.

Posilujte tedy své boky a zapojte své hýždě svaly. Neustále. Máte slabé hýždě?

Pak je a ani své boky nepoužíváte. Využijte každou příležitost a své hýždě napněte a protáhněte. Např. při chození po schodech, chůzi nebo sedání si. Považujte celý svůj život za trénink sedacích svalů. Nazdvihněte svůj hrudní koš, své břicho trochu zatáhněte a stiskněte své hýžděvé pŕlky, když se pohybujete.

Přiblížíte se tak o velký kus ke své štíhlé linii. Protože nejenom svaly budou silnější – ale i metabolismus se zvýší. Vaše svaly pak budou aktivnější a energie může proudit.

**TRIK** Jak silná je vaše pánev?

## Kruhový trénink

Začínáte s kruhovým tréninkem. Svaly začínají růst a čerpají sílu. Jenomže když si natrénujete špatné držení těla, budete ho jen posilovat – a tím i opotřebením v celém pohybovém systému. To představuje bolesti, kvůli kterým budete muset každý trénink přerušit. Kvůli snu o dobré postavě. Tato častá začátečnická

chyba se vám prostě nemůže stát. Vyhněte se tomu díky a) funkčnímu svalovému testu u sportovního lékaře a b) pečlivému držení těla při provádění cviků. Před každým cvičením si své držení těla prověřte odshora až dolů. Především při komplexních cvičeních je držení těla alfa a omegou. Musíte si chránit také své klouby a vybrat si správný posilovací stroj, který klouby šetří.

## Správný postoj

\_ Nenapínejte ve stoji kolena. Jakmile jsou dolní končetiny natažené, ztrácí se svalové napětí, které vaše kolena chrání a posiluje.

\_ Stůjte s chodidly vzdálenými od sebe na šířku boků. Palce ukazují směrem dopředu. Svou tělesnou váhu rozmístěte rovnoměrně na patu a přední část chodidla.

\_ Ve stoji má člověk často tendenci posouvat nohu dopředu, aby odlehčil hýžděovému svalstvu.

Napnutím hýždě zatáhněte trochu dozadu, jak kdybyste si chtěli sednout na židli.

\_ Napněte břicho, vyhýbejte se naklonění dopředu i přesto, že hýždě tlačíte směrem dozadu.

Napnutím břicha se páteř v bederní oblasti narovná a je tím pádem chráněná.

\_ Ramena tlačte lehce dozadu a dolů a zároveň suňte hrudní kost dopředu nahoru. Narovná se tak páteř v oblasti hrudníku a hrudní koš bude pořádně široký.

\_ Dbejte o rovnou páteř v oblasti krku tím, že svou bradu lehce zatlačíte.

## Správný sed

\_ Provádíte-li cviky vsedě, mějte lehce roztažené dolní končetiny.

\_ Výšku sedu si zvolte tak, aby se vaše boky nacházely trochu výše než kolena.

\_ Chodidla položte na zem. Nenaklánějte boky ani směrem dopředu do předklonu ani směrem dozadu do záklonu. Postará se o to napnuté břišní svalstvo.

\_ Hrudní kost sunutá dopředu tlačí ramena do správné pozice, a to dozadu a dolů.

## V rytmu dýchání

S obličejem rudým jako rak, s žilami na krku naběhlými k prasknutí a se zaťatými zuby s obrovskými činkami v rukou. Tedy silový sportovec v akci – typický příklad zadržování dechu při velké zátěži. Uzavírá to hlasové štěrby v hrtanu, zadržuje vzduch v břišní oblasti. Automaticky pak napínáte břišní a zádové svalstvo, abyste chránili páteř. Tímto napínáním však stoupá krevní tlak – a tím zátěž na srdce.

Během silového tréninku je důležité rytmické, proudící dýchání.

Jako základní pravidlo platí: Vydechujte, když je to namáhavé. Nadechněte se, když se vrátíte do výchozí polohy cviku. A když děláte cviky, které jsou náročné, snažte se pak nechat dech proudit a nezadržujte ho. Když je cvičení namáhavé, maximálně se koncentrujte na dýchání.

## Dostaňte se na pracovní teplotu

Žádný silový trénink nedělejte bez lehkého zahřívacího cvičebního programu. Chladným startem se vaše spící svaly vylekají, špatně se prokrví a nebudou výkonné.

Ideální je, když se zahříváte deset minut. Je jedno, jestli budete skákat na trampolíně, běhat na místě nebo šlapat na domácím trenažéru. Do dobře prokrvených svalů se dostane více kyslíku, svaly budou výkonnější a elastičtější. Klouby tím vytvoří mazivo a

pak během cviků bez problémů kloužou. Stoupne krevní tlak a srdeční frekvence. Tělesná teplota se zvýší, takže mají enzymy pro nastávající práci ideální podmínky. Vaše tělo přepnulo ze spánkového na aktivní modus.

## Navzdory odporu

Je jedno, jestli se tělo postaví proti vlastní tělesné váze, posilovacímu elastickému pásu, činkám nebo posilovacímu stroji. Všechno to pro něj znamená vynaložení síly. Ale pokud máte pořád tutéž silovou zátěž, svaly se už dále nerozvíjí. V pravidelných odstupech byste tedy měli svůj trénink přestavovat a pomocí jiných cviků přinést obměnu do svalové každodennosti.

Protože svaly rostou a rozvíjí se pouze tehdy, pokud je dráždíte novými či těžkými cviky.

Když vaše svaly při cvicích jenom zívají, potřebují novou výzvu. Netrénujte dle hesla „Už at' to mám za sebou!“ Vaše heslo musí znít: „Chci cítit napětí, námahu.“ Tak totiž změňte svůj enzymový kostým. Tak své svaly posílíte. Pouze tak.

Zahřívání omezuje riziko zranění a zvyšuje výkon. Výhody zahřívání v přehledu:

\_ Zvýšení teploty z 37 °C na pracovní teplotu 38,5 °C.

\_ Pracovní výkon enzymů každým stupněm stoupá o 13 %.

\_ Přerozdělení krve z žaludečně-střevního traktu do svalstva.

\_ Prokrvení ve svalech stoupá šestinásobně.

\_ Žilky ve svalech se otevírají a rozšiřují.

\_ Krev teď proudí rychleji.

\_ Vnímání a přeposílání dráždění se zvyšuje.

\_ Svalstvo získává na napětí.

\_ Kloubový metabolismus se nahřeje a chrupavky se zvětší.

V praktické části najdete zahřívací cviky, které metabolismus probudí a svaly tak koordinačně připraví na silové cviky (viz strana 148). Dělejte tyto cviky přímo před silovým tréninkem.

**TRIK Zahříváním své enzymy oživíte**

## Správný okamžik pro přidání

V průběhu asi dvou až tří týdnů jste již načerpali sílu a tělo se začíná formovat. Nepřestávejte.

Neusněte na vavřínech. Zvyšujte počet opakování. Tak, aby pro vás poslední dvě opakování cviku byla namáhavá. Ale i přesto je musíte provést správně a kompletně. Můžete udělat 30 opakování bez mrknutí oka? Nařídte v tom případě svým svalům těžší cviky – nebo si vezměte větší závaží či silnější posilovací pás.

## Počet opakování proti tělesnému pocitu

Počet opakování jednoho cviku tvoří jednu sérii. Jako začátečníkům vám bohatě stačí dvě série jednoho cviku. Nezáleží na tom, jestli budete posilovat břicho, nohy nebo hýždě. V první řadě totiž nepovzbuzuje svaly počet sérií, ale intenzita cviku, takže počet opakování a zátěž.

I pokročilí dělají jen tři až čtyři série. Více to být nemusí. Více musí jenom vrcholoví sportovci.

Zpravidla se cvičí 1 až 25 opakování za sérii. Při jednom opakování se využívá maximální síla, jako to dělá vzpěrač při závodu. 25 opakování je na posilování silové vytrvalosti. Svaly tak školí svůj metabolismus a učí ho překonávat pomalou únavu.

I přesto nezáleží na počtu opakování, ale na čase, tj. na délce napnutí. Můžete zvládnout deset opakování za 20 sekund rychlými pohyby. Jenomže to ve svalech téměř nepocítíte.

Když uděláte beze spěchu deset opakování za minutu a svalům žádné krátké přestávky nedopřejete, pak se už bude něco dít, svaly se budou třást, lehce se překyselí. Na čele se vám vytvoří první kapky potu. Tomu se říká trénink!

## Žádné přestávky prosím!

Krátkými oddechovými přestávkami mezi opakováními, chvilkovým povolením ve zlomových bodech pohybu se vyhýbáte velkému napnutí ve svalech. Ve svalech nedojde k dráždění, k růstu, k posílení. Nikdy tedy nenechte činky dlouho viset, posilovací elastický pás držte vždy při maximálním napnutí, budete cítit, kdy se napětí vyhýbáte a kdy svalům umožníte nabrat dech.

Pak na chvíli zatněte zuby, protože jenom toto konstantní napnutí trvajícím určitou dobu nutí svaly zlepšit své staré struktury, nechat růst svalová vlákna a optimalizovat metabolismus.

## Síla tkví v pomalosti

Pohyb si nejdříve představte ve svých myšlenkách. Seznamte se s kompletním průběhem.

Dbejte o bezchybný pohyb.

— Odpory si vybírejte tak, abyste opakování zpočátku dobře zvládali. Mnohé se projeví v lajdáckých a rychlých pohybech. Poproste partnera, aby kontroloval průběh pohybu při vašich prvních cvicích. Nebo své cviky provádějte před zrcadlem. Přece nechcete ztrácet čas. Chcete-li svaly, pak trénujte pomalu a plynule.

— Při kruhovém tréninku pro začátečníky a kruhovém tréninku pro pokročilé od strany se můžete řídit buď dle počtu

opakování, nebo dle hodin: Na jedno opakování odhadněte asi šest až osm sekund. To znamená, že budete trénovat podle hodin, anebo nejlépe prostě počítejte tři až čtyři sekundy do zlomového bodu pohybu a pak tři až čtyři sekundy zpět do výchozí pozice. Povzbudíte tak své svaly, protože je pomalým prováděním cviků udržíte v napětí.

— Cviky byste měli provádět plynule a ne trhaně. Pro opakování byste měli potřebovat dohromady 60 až 90 sekund. Znamenalo by to tedy přibližně 10 až 15 opakování. Když cvik bez problémů zvládněte za 90 sekund, přejděte na těžší cvik nebo zvyšte intenzitu silnějším posilovacím elastickým pásem nebo trochu větším závažím.

## Trénink s činkami a posilovacím pásem – intenzitu určíte vy

Posilovací pás se natahuje dlouho a s přibývajícím délkou se odpor zvětšuje. To je velkou výhodou posilovacího elastického pásu, protože netaháte velké závaží, ale odpor zvyšujete svalovým napnutím. Představuje to mírný silový trénink. Při tréninku s činkami je to něco jiného.

Od začátku musíte zvedat závaží. Buďte proto opatrní s volnými závažími. Alfou a omegou je pomalý a uvědomělý pohyb.

Při těchto obou tréninkových pomůckách si můžete průběh cviku určit sami.

Povzbudíte a zatížíte tím své svalstvo při každém opakování různě. Využijte-li při víceroch cvicích celý pohybový rozsah a budete-li trénovat z různých uhlů, zapojíte tak každé vlákno svých svalů. Výsledkem bude enormní různorodost cviků na co nejmenším prostoru a cvičební program plný variant.

Intenzitu cviků můžete usměrňovat, přičemž posilovací pás zkrátíte tak, že si ho párkrát omotáte kolem ruky a tím ho více napnete. Napnutí se zvýší. Anebo si zvolíte širší posilovací pás. Od každého

výrobce posilovacích pásů existují různé šířky. Při závažích střídejte například z dvou na tříkilovou činku.

S jakým závažím, případně s jakou šířkou posilovacího pásu se má začít trénovat? Trenér vám řekne něco o maximálním závaží, které se vypočítává testem maximální síly a z kterého se pak pár procent ubere. To je pak vaše tréninkové závaží, s nímž byste měli zvládnout tolik a tolik opakování.

Praxe opět ukázala, že to tak úplně nefunguje. Řiďte se proto svým tělesným pocitem.

Slouží k tomu škála pocitů, do které zařadíte své pociťování zátěže. Škála začíná velmi lehkou zátěží = 1 a končí velmi těžkou = 7. Při svém kruhovém tréninku byste měli poslední dvě opakování pociťovat jako „střední = 4“ až „střední až těžké = 5“.

*Sedmistupňová škála na subjektivní odhad zátěže*

1 = velmi lehká 2 = lehká 3 = lehká až střední 4 = střední 5 = střední až těžká 6 = těžká 7 = velmi těžká **TRIK** Zvolte si

své počáteční závaží pocitem **Správný posilovací pás**

Jaká barva by to měla být? Červená, zelená nebo modrá? Každá barva posilovacího elastického pásu odpovídá totiž jiné intenzitě. Zaujte si pásy různé intenzity. Abyste zjistili, která barva je pro vás ta správná, udělejte cvik a pokuste se v něm vydržet 60 sekund. Když to nejde, zvolte si slabší posilovací pás. Pokud můžete vesele trénovat dále, zvolte si silnější posilovací pás. Všimnete-li si po 50 sekundách, že by to pak mělo začít být namáhavější, zvolili jste si zcela správnou šířku posilovacího pásu.

## Správné činky

Jedno- až dvoukilové činky úplně vystačí pro začátečníky. Kupte si nejlépe celou sadu činek.

Sada vám umožní v malých krocích stupňovat budování svalů. Krátká činka by měla mít místo pro více různě těžkých nastavců na činky.

Vyberte si sadu činek s vyměnitelnými nastavci závaží, abyste zátěž příslušného cviku mohli optimálně přizpůsobovat. Rychlou výměnu závaží umožňují činky s jistícími kroužky.

Tyto zdrsňené chromové úchytky se na rozdíl od hladkých a plastem potažených úchytek v ruku lépe drží. Především když se potíte.

## Važte si přestávky mezi sériemi...

Svaly během přestávky oddychují. Dostanou opět kyslík a živiny prostřednictvím roztažených cév. Když jsou totiž svaly napnuté, jsou tuhé a cévy jsou stlačené. Během cviku, cvičíte-li pomalu, stahují svaly své potrubí. Musí si vystačit bez kyslíku, proto se rychle překyselí. Laktát se totiž shromažďuje ve svalech. Během přestávky se ho mohou znovu zbavit přes cévy a samy ho odbourat.

Takže si mezi sériemi dělejte přestávky, protože by se vaše svaly neměly příliš překyselovat. Minutová přestávka stačí. Ale pokud budete při druhé sérii už po půlce vyčerpaní, dejte si pak prodloužený oddechový čas.

Záleží na vašem pocitu. Cvičíte s těžkými závažími a pořádně překyselujete své svaly? Pak potřebujete mezi sériemi větší přestávku dlouhou jednu až dvě minuty.

## Posilovacím pásem a činkami k šikovným svalům

Mnozí začínají svůj život v pohybu ve fitness centru. V pořádku. Svaly ale nejsou stroje, které se přesně nastaví a chtějí pracovat ve stanoveném směru pohybu. Touží po svobodě, po volném pohybu všemi směry. Mohou se tak vyřádit a budou silné a šikovné. Ve fitness

studiu jste zavření do jednoho posilovacího stroje a trénujete svaly izolovaně v jednom směru pohybu, přičemž jiné svaly nejsou využívány. Věřte, že bude tento jeden sval silný. Ale je to jenom pár vláken svalu, která jsou touto stanovenou polohou trénována. Trénujte se všemi svými svaly ve všech směrech pohybu. Nejefektivněji to zvládnete pomocí posilovacího pásu a činek, protože to jsou volná závaží. Svaly tak musí nahradit posilovací stroj, do kterého byste se jinak vyvalili. Vaše tělo se naučí samo se stabilizovat a týmovou práci za pomoci dalších svalů závaží udržet, tahat, sunout a tlačit. Vychováte si tak zdravé, šikovné a probuzené svaly, které vás přenesou životem. Posílíte tak celé své tělo od špičky nosu po palce na nohách. Pracujete při tom s tělesným napětím a pohybujete stále více svaly současně, což nenechá vydechnout ani vašemu srdci. Mějte s sebou při kruhovém tréninku přístroj na měření tepové frekvence.

Budete se divit, jak vaše srdce tluče a pumpuje. Držíte svou tepovou frekvenci na vysoké úrovni, čímž spálíte více kalorií.

Ještě nikdy jste nedrželi v ruce činky? A s takovým posilovacím pásem jste se ještě taky nesetkali? Dbejte v tom případě důkladně při volném silovém tréninku na své držení těla. Vaše svaly musí dobře spolupracovat od začátku až do konce. Trénujte nejlépe před zrcadlem nebo požádejte partnera, aby vás kontroloval. Získáte tak rychle správný tělesný pocit pro dobré držení těla.

**TRIK** Lepší je kontrola

## Respektujte bolesti

Poslouchejte své tělo. Pokud vám nějaký cvik nedělá dobře, bolí vás silně v kříži nebo v ramenou, pak ho ještě nedělejte. Výjimkou je lehká svalová teplota. Tu musíte jednoduše překonat s potřebnou opatrností. Ale své svaly i přesto lehce zatěžujte. Ze začátku vás budou svaly tahat, jelikož neznají ten pocit, že jsou

používané. Odmítají, jsou uražené, protože to na ně bylo trochu moc. Ale zároveň vám sdělují, abyste nepřestávali. Uberte pouze o jeden stupeň, až budou opět fit.

## Oddych a bílkoviny pro výkonné svaly

Svaly po tréninku potřebují čas, a to nejméně 48 hodin. V těchto hodinách čerpají novou sílu, nechají svá vlákna růst a optimalizují metabolismus, přičemž budují nové enzymy. Začněte silový trénink do svého života každý druhý den. Pak budou vaše svaly růst a rozvíjet se.

Chcete dělat o trošičku více? Jít na jistotu, že se svaly stanou výkonnějšími? Pak nezapomeňte hned po tréninku jíst bílkoviny. Riziko svalové horečky klesne. Svaly mohou začít hned se svými opravnými pracemi a hormony budou mít z pár aminokyselin radost. Vrcholový sportovec to ví, jelikož chce být další den opět fit. A to vy chcete také.

## Zbavte se stresu protahováním

Svaly se zkracují, když musí pracovat. Vždy o trochu. Nezapomeňte proto po tréninku na protahovací cviky. Měli byste protáhnout svaly, které vás během tréninku zlobily – i ty, které jsou kvůli vašemu držení těla, vašemu každodennímu stresujícímu životu zkrácené. V tréninkových programech najdete vhodné cviky pro všechny tělesné partie. Můžete mimochodem své protahovací cviky zabudovat i do svého každodenního života.

## Násobilka protahování

– Neprotahujte nezahřáté svaly. I svaly „vyhřáté z postele“ jsou chladné.

– Své svaly protahujte hned po silovém tréninku, protože tréninkem, mimochodem i při běhu, se svaly viditelně zkracují. Ke každé tréninkové jednotce patří protahování bez výjimek.

\_ Stůjte stabilně. Pokusy o udržení rovnováhy do protahování absolutně nepatří. Koneckonců byste se měli koncentrovat na dlouhé svaly.

\_ Vedte své dýchání do protažené tělesné partie. Vaše svaly se tak ještě o trochu víc uvolní a zintenzivníte tím protahování. Zároveň pocítíte prohloubeným dýcháním uvolnění.

\_ Do protahovací pozice a pak znovu z ní jděte pomalu. V žádném případě se nehoupejte nebo nedělejte trhavé pohyby. Svalům to škodí.

\_ Vydržte v protahovací pozici po dobu 15 až 30 sekund bez toho, že byste se houpali.

\_ Svaly mohou tahat, ale ne bolet. Je-li protahování příliš silné, svaly se automaticky proti tomu napínají. Tento ochranný mechanismus je chrání před tím, aby se roztrhly.

\_ Abyste zlepšili svou pohyblivost, provádějte každý cvik dva- až třikrát. Jste spokojeni se svou pohyblivostí? Nemáte žádné problémy se zády či boky? Stačí je pak jednou projít.

## **Připravit se ke startu, pozor, teď!**

Nuže, jde se na to. Máte pravidla v hlavě? Pak můžete na svalech zapracovat. Potřebujete jen činky (viz strana 145) a správně široký posilovací elastický pás (strana 145). A radost z cvičení.

Věřte mi, že není nic hezčího, než si hrát se svaly.

## **Začínáme se zahřívacím cvičebním programem**

Začali jste se již lehce zahřívát na domácím trenažéru, trampolíně nebo chůzi na místě? A to v ideálním případě deset minut? Pak tedy dělejte následující cvičení, ať se i koordinačně připravíte na svůj kruhový trénink. Vaše svaly tak

budou od začátku podstatně motivovanější k výkonu.

## **Kroužení rameny s činkami**

Při chůzi na místě kroužte pažemi od ramen vzad a s činkami v ruce. Dělejte stále větší kruhy.

Kroužte takto po dobu jedné minuty.

## **Křížení s činkami**

Činky držte v ruce a půl minuty pochodujte na místě. Další půlminutu pak vedte levé koleno k pravému lokti a naopak. Horní část těla držte rovně.

## **Natahování paží při chůzi**

Pochodujte vzpřímeně na místě. Vzpažte nahoru nad hlavu a poté paže spouštějte před tělem směrem dolů. Tlačte přitom lokty dolů dozadu a lopatky k páteři. Paže pak znovu zvedněte nahoru. Pochodujte takto jednu minutu.

Během chůze vedte paže dopředu do výšky ramen do předpažení. Poté paže ohněte ve výšce ramen. Lokty tlačte za záda a takto pohybujte pažemi jednu minutu.

## **Houpání pažemi pomocí posilovacího pásu**

Široce se rozkročte a přední nohou přitom stoupněte na posilovací pás. Tlačte napnuté paže střídavě dopředu a zpět. Pokuste se po prvních 30 sekundách vždy o trochu rozšířit pohybový rozsah cviku. Dbejte vždy na to, abyste pohyb pásky řídili vy – a nikoliv naopak. Houpejte se jednu minutu.

Vaše svaly jsou nyní zahřáté. Komunikace mezi nervy a svaly funguje. Tělo je připravené ke startu a chce více. Váš kruhový trénink může začít.

## A nyní jdeme na kruhový trénink

Při kruhovém tréninku trénujete svou silovou vytrvalost a poháníte srdce a oběhový systém.

Díky tomu budou svaly, srdce a metabolismus opět fit. Tento trénink popožene enzymy spalující tuky. Zabijete tedy tři mouchy jednou ranou. Rozmazlíte celé své tělo devíti základními cvičeními. Od malíčku na noze až po konečky vlasů.

1. Kruhový trénink je sestavený tak, abyste každým cvičením zpevňovali jinou tělesnou partii. Začněte s prvním cvičením. Po menší přestávce přejděte po jedné sérii k dalšímu cvičení. Stačí 10 až 20 sekund, abyste se duševně připravili na další cvičení. Momentálně vyčerpaná svalová skupina si tak může oddechnout, zatímco další pracuje.

Udržíte takto srdeční frekvenci na vysoké úrovni a spálíte množství kalorií.

2. Z jednoho cviku absolvujte tolik opakování (pomalých!), kolik jich za 60 až 90 sekund zvládnete. Nefl ákejte to, ale necvičte ani příliš rychle! Připadají-li vám cviky pro začátečníky náročné, pak provádějte cviky jen 60 sekund a zařadte delší přestávky, dokud se nebudete cítit opět fit. Poté pokračujeme dále. Ti, kteří jsou více ve formě, si mohou vychutnat 90 sekund.

3. Pokud jste jednou prošli všechny cviky, po čtyřminutové pauze začněte s druhým kolem.

Můžete si dát také třetí kolo, pokud ještě vaše svaly nemají dost.

4. Trénujte s větší intenzitou. Srdce smí tlouci a svaly se smějí trošku třást. Tak totiž svaly dráždíte. Ty pak rostou a ve svalech se tvoří nové enzymy a žilky.

5. Připadají-li vám cviky příliš jednoduché a vaše svaly touží po více cvicích, jste v tom případě zralí na cviky pro pokročilé.

Často se stává, že určité svaly žádají více, zatímco jiné ještě tak daleko nejsou. Sestavte si tedy mix z jednoduchých cviků pro začátečníky a z těžších cviků pro pokročilé. Cviky jsou v obou případech očíslované od jedné do devíti. Tak jednoduše vyměňte například třetí cvik z kruhového tréninku pro začátečníky za třetí cvik z kruhového tréninku pro pokročilé. Jde tam o těžší cvik pro tutéž tělesnou partii.

6. Dělejte tento kruhový trénink třikrát týdně. Pokud je pro vás devět cviků najednou příliš mnoho, můžete začít i s cviky jedna až čtyři a pak další den udělat cviky pět až devět. Budete tak mít dva odlišné kruhové tréninky, které můžete každý den střídavě absolvovat.

7. V sedmém týdnu byste měli všechny jednoduché cviky pro začátečníky vyměnit za těžší cviky pro pokročilé. Není-li tomu tak, nejste ještě na trénink pro budování svalové hmoty připravení. Pak trpělivě cvičte a „kružte“ usilovně dále.

### SEDM ZLATÝCH PRAVIDEL KRUHOVÉHO TRÉNINKU

## Cviky pro začátečníky

Váš kruhový trénink pro začátečníky se skládá z devíti posilovacích cviků s posilovacím elastickým pásem a vlastní vahou těla. Dodržujte pořadí cviků. Každá svalová skupina si tak totiž může oddechnout, zatímco zpevňujete jinou skupinu svalů. To znamená, že si nepotřebujete dělat žádnou přestávku mezi cviky.

Pokud byste nějaké cvičení pociťovali jako „těžké“, můžete si v tom případě zařadit 30sekundovou přestávku. Cviky by neměly být prováděny s příliš velkou zátěží – přednost má za každou cenu bezchybná technika. Kruhový trénink absolvujte dvakrát. A nezapomeňte pak na protahovací část. Vaše trénované svaly chtějí zůstat pružné a flexibilní.



## Zvedání nohou na posilování zad

Vzpřimovače zad se skládají z mnoha malých a velkých svalů. Chrání páteř zezadu a má na starosti vzpřímený silný střed těla.

### *Výchozí poloha*

Vezměte si do rukou posilovací pás v šířce ramen. Lehněte si na břicho, natáhněte paže před sebe a posilovací pás napněte. Špičky nohou se dotýkají země. Stáhněte hýždě a stehna.

Kolena zdvíhejte ze země. Zvedněte hlavu tak, aby byla špička nosu jen několik centimetrů vzdálená od země. Pohled směřujte k zemi. Pokuste se trochu nadzvednout i hrudní kost. Zintenzívníte tím základní stáhnutí.

### *Provedení cviku*

Zvedněte levou nohu ze země, vedte ji šikmo nahoru a špičky prstů na nohách otočte směrem ven. Potom ji vraťte do výchozí polohy a pravou nohou vedte šikmo nahoru. Dbejte, abyste měli natažené nohy. Posilovací pás držte celou dobu napnutý. Ruce přitom ale mohou zůstat na zemi.

## Cviky na procvičení břicha

Tímto cvikem trénujete přímé a šikmé břišní svaly. Ty podepírají spolu se zádovými svaly vaši páteř a odlehčují ji. Ke štíhlé linii přece dopomáhá především silný břišní sval.

### *Výchozí poloha*

Lehněte si na záda a pokrčte dolní končetiny. Paty od sebe umístěte na šířku pánve a uvolněte nohy. Ruce položte za hlavu a lokty vytočte směrem ven do stran. Nyní přitlačte bederní část páteře k zemi a vytvořte základní napětí v břišním svaly.

### *Provedení cviku*

Zvedněte hlavu, ramena a lopatky ze země. Pohled směřuje na kolena, bradu tlačíte k prsní kosti. Lokty nechte na stranách. Spouštějte ramenní pletenec těsně nad zem. A pak opět nahoru.

Bederní páteř udržujte kontakt se zemí.

### *Varianta*

Když jste nahoře, otáčejte pravé rameno k levému kolenu. Budete se točit v páteři. Otočte se zpět do středu a pak na druhou stranu. Potom se pomalu spouštějte.

## Zvedání činek na zpevnění paží a hrudníku

Svalstvo na pažích a prsní svalstvo musí při tomto cviku dělat hlavní práci.

### *Výchozí poloha*

Lehněte si na záda, vezměte do každé ruky jednu činku a pokrčte dolní končetiny. Konečky prstů na nohách ukazují nahoru od země. Vaše paže ohněte pod 90° úhlem a mějte zvenku asi ve výšce hrudníku. Dlaně ukazují směrem dopředu.

### *Provedení cviku*

Tlačte činky obloukem nahoru a ve středu hrudníku je směřujte k sobě. Ruce přitom otáčejte tak, aby dlaně směřovaly k sobě. Lokty nechte mírně pokrčené. Poté znova spusťte paže na výšku hrudníku.

### *Varianta*

V konečné pozici dodatečně směřujte k sobě lokty přes střed hrudníku, dokud se nedotknete předloktí. Pak předloktí opět odtáhněte od sebe a paže spusťte na výšku hrudníku.

## Tah zády na procvičení horní části zad

Pevná vrchní část zad zaručuje velký hrudní koš a vzpřímené držení těla. Dýchání bude automaticky mnohem hlubší a šije se uvolní.

### *Výchozí poloha*

Připevněte posilovací pás uprostřed na kliku dveří ap. Uchopte pás za konce a natáhněte ho.

Zvedněte paže do výšky ramen a ohněte je tak, aby předloktí ukazovalo dopředu ve směru tahu. Ohněte kolena, ale nezakloňte se proti tahu posilovacího pásu.

### *Provedení cviku*

Vedte lokty dozadu tak, aby se lopatky přiblížily k páteři. Lokty přitom vždy nechte ve výšce ramen a nespouštějte je. Paže pak vedte znovu dopředu, ale nenatahujte je.

### *Varianta*

Zvyšte napnutí pásu a lokty tlačte blízko při těle dozadu za záda. Cvik je trochu jednodušší, protože nyní spolupracuje velký zádový sval.

## **Postranní zvedání na procvičení ramenního pletence**

Tímto cvikem zpevníte paže a ramenní pletenec.

### *Výchozí poloha*

Stoupněte si s mírně rozkročenými a ohnutými dolními končetinami na střed posilovacího pásu, pás překřížte a konce uchopte. Nyní by měl být při visících pažích napnutý. Držte paže po stranách mírně ohnuté ve výšce boků. Ramena tlačte mírně dozadu a dolů, břicho je napnuté.

Dlaně směřují nahoru.

### *Provedení cviku*

Vedte mírně ohnuté paže po stranách z výšky boků do výšky ramen a znovu nazpět. Nezvedejte přitom ramena a kolena držte ohnutá.

### *Varianta*

Palce na rukou směřují nahoru. Vedte nyní paže nad výšku ramen.

## **Dřepey na procvičení dolních končetin a hýždí**

Několik svalů, jako např. hýždě, zadní strana stehen a přední strana stehen, pomáhají také při dřepch. Získáte tímto cvikem opět silné dolní končetiny na běhání a nordic walking. A kromě toho též přitažlivé hýždě a pevná stehna.

### *Výchozí poloha*

Uchopte posilovací elastický pás na obou koncích a stoupněte si na něj s mírně rozkročenými nohama. Nyní dejte ruce za hlavu a lokty roztáhněte do stran. Napněte břicho a ramena tlačte dozadu a dolů kvůli vzpřímenému držení těla.

### *Provedení cviku*

Nyní udělejte dřep a vedte přitom hýždě dozadu a dolů, jako kdybyste si chtěli sednout na židli, která je za vámi půl metru daleko. Kolena by se neměla dostat před špičky prstů na nohách.

Paty ze země nezvedejte. Když se vrátíte opět nahoru, nenatahujte dolní končetiny.

Krátce před natažením dolních končetin, tedy tam, kde je sval ještě napnutý, udělejte dřep znovu.

### *Varianta*

Když uděláte větší rozkrok, zatížíte tím více vnitřní část stehen. Nebo v dřepu přenášejte svou váhu těla střídavě z levé na pravou nohu. Tak můžete cviky obměňovat a dosáhnout, že bude spolupracovat několik svalových skupin.

## **Zvedání pánve na procvičení zadní strany stehen a hýždí**

Tímto cvikem se napíná trup a má na starosti sílu v zadním stehenním svalstvu a na hýždích.

### *Výchozí poloha*

Lehněte si na záda a pokrčte dolní končetiny (90° úhel v kolenním kloubu). Zvedněte ze země prsty na nohách. Paže položte na zem vedle těla.

### *Provedení cviku*

Zdvihněte pánev ze země: ramena, hýždě a kolena by měly tvořit jednu linii. Pánev opět spusťte až těsně nad zem, pak ji znovu zvedněte.

### *Varianta*

Spojte pokrčené dolní končetiny tak, aby se kotníky a kolena dotýkaly. Napněte dolní končetiny tak, abyste cítili přední stehenní svalstvo. Vydržte v tomto napětí, zatímco hýždě zvedáte a spouštíte.

## **Zvedání dolních končetin na procvičení vnitřních stehenních svalů**

Tyto cviky zpevňují vnitřní stranu stehenních svalů.

### *Výchozí poloha*

Lehněte si na bok a vytvořte ze svého těla jednu rovnou linii. Položte pokrčenou vrchní nohu před sebe na zem a podepřete se o vrchní část paže. Váš bok je kolmo k zemi.

### *Provedení cviku*

Zvedněte spodní nataženou dolní končetinu s napnutou špičkou. Spouštějte a zvedejte tuto nohu pomocí malých pohybů. Potom stranu vyměňte.

## **Výpony na procvičení lýtek**

Výpony učiní vaše lýtka pevná a ochrání vaši Achillovou šlachu před přetížením při běhu a nordic walkingu.

### *Výchozí poloha*

Najděte si nějaký schod nebo podestu. Postavte se přední částí obou chodidel na

schod, paty nechte ve vzduchu. Přidržujte se zábradlí nebo rámu dveří.

### *Provedení cviku*

Zvedněte paty nahoru, dokud nebudete stát na prstech, pak se opět spusťte.

### *Varianta*

Dělejte tento cvik s pokrčenými dolními končetinami. Pohyb vychází pouze z dolních končetin.

Boky nechte úplně v klidu a nepohybujte jimi směrem nahoru.

## **Cviky pro pokročilé**

Už jste si na cviky zvykli a už ve svalech nepociťujete žádné tahání při silovém tréninku? Pak je na čase odvážit se na těžší cviky. Po začátku s cviky pro začátečníky jste dost ve formě pro nové činy.

## **Diagonální natahování na procvičení zad**

### *Výchozí poloha*

Klekněte si na všechny čtyři, přičemž se kolena nachází na zemi přímo pod boky a ruce pod rameny.

### *Provedení cviku*

Natáhněte jen pravou ruku a levou dolní končetinu do výšky těla. Špičky prstů na nohách mějte při natahování napnuté. Pod tělem pak pravý loket a levé koleno opět spojte. Poté je znova natáhněte. Zkuste přitom udržet rovnováhu. Pak vyměňte strany.

### *Varianta*

Do volné ruky uchopte činku.

## **Cviky na procvičení břicha**

### *Počáteční poloha*

Lehněte si na záda a ohněte dolní končetiny. Nohy zvedněte ze země. Kolena mějte nad boky (90° uhel). Přitáhněte prsty na nohách k sobě. Dejte si ruce za hlavu a vedte lokty směrem ven do stran. Bederní páteř přitlačte k zemi a napněte v břišní svaly.

### *Provedení cviku*

Zvedněte hlavu, ramena a lopatky ze země. Pohled míří ke stropu za kolena. Lokty zůstávají na stranách. Když jste úplně nahoře, vytácejte pravé rameno k levému kolenu. Otáčejte se v páteři. Natočte se zpět do středu a se pak vytácejte na druhou stranou. Potom se spusťte až těsně nad zem. A znova se zvedněte. Bederní páteř udržujte kontakt se zemí.

### *Varianta*

Napněte za svou hlavou ve výšce země posilovací pás. Uchopte jeho konce do rukou. Nyní dejte opět ruce za hlavu. Posilovací pás musí být napnutý, když ležíte ve výchozí poloze.

## **Poloviční kliky na zpevnění paží a hrudníku**

Pro tento cvik je potřebné velké napnutí trupu. Hlavní práci však taky vykonávají svaly paží a prsní svalstvo.

### *Výchozí poloha*

Pás si dejte přes záda a párkrát si jej omotejte kolem rukou tak, aby byl kratší a zůstal napnutý.

Lehněte si na břicho. Pokrčte kolena, přičemž chodidla zvedněte ze země. Chcete-li, můžete si dát pod kolena polštář. Překřížte chodidla a přitáhněte je k hýždím. Ruce položte pod ramena.

### *Provedení cviku*

Vytáhněte se z této pozice směrem nahoru. Lokty přitom směřují ven. Těsně před natažením paží se opět spusťte, dokud se trup téměř dotkne země.

Napněte břicho a hýždě, abyste stabilizovali páteř. Hýždě nahoru netlačte. Tělo by mělo být s rameny, boky a kolena vždy v jedné linii.

### *Varianta*

Obměňujte cvik pomocí rukou tak, aby byly svaly podílející se na pohybu různě zatěžované.

Čím jsou ruce od sebe dále, tím více zapojíte hrudní svaly. Čím více jsou ruce spojené, tím zřetelněji cítíte zadní část paží.

## **Tah zády na procvičení horní části zad**

### *Výchozí poloha*

S roztaženými a pokrčenými dolními končetinami vystrčte hýždě směrem dozadu. Horní část těla je vzpřímená a směřuje šikmo dopředu. Vezměte činky a lokty dejte do výšky ramen. Předloktí svírají 90° úhel a směřují dopředu. Držte napnuté břicho a zůstaňte pořád v podřepu.

### *Provedení cviku*

Tlačte lokty dozadu tak, abyste lopatky přiblížili k páteři. Lokty přitom zůstanou vždy ve výšce ramen a neklesají. Pak zvedněte předloktí. Paže teď tvoří pozici do písmena U. Poté lokty opět vraťte pomalu dopředu a předloktí mírně spusťte.

### *Varianta*

Udělejte větší dřep. Napnete tím totiž také svaly dolních končetin.

## **Postranní zvedání na procvičení ramenního pletence**

### *Výchozí poloha*

Vezměte si své činky. Stůjte vzpřímeně, dolní končetiny rozkročené, kolena mírně pokrčená, ramena mějte dole a horní část těla rovně. Pak spojíte své činky ve

výšce boků. Ramena tlačte mírně dozadu a dolů a břicho napínejte.

### *Provedení cviku*

Vedte mírně ohnuté paže s činkami po stranách z výšky boků nad hlavu a zase zpět. Činky se nad hlavou dotknou. Nezvedejte přitom ale ramena, kolena nechte pokrčená a cvičte napětí.

## **Dřepey na procvičení dolních končetin a hýždí**

### *Výchozí poloha*

V mírném rozkročení si jednou nohou stoupněte na posilovací pás a uchopte oba konce posilovacího pásu. Nyní dejte ruce za hlavu a lokty roztáhněte do stran. Napněte břicho a ramena tlačte dozadu a dolů kvůli vzpřímenému držení těla.

### *Provedení cviku*

Spusťte boky a pokrčte dolní končetiny. Přední koleno je v přímce nad patním kloubem. Zadní koleno směřuje k zemi a pata se zvedá ze země. Přední koleno by nemělo přesáhnout špičky prstů na nohách. Když se budete opět zvedat, nenatahujte nohy. Pak nohy vyměňte.

### *Varianta*

Houpejte se v nejnižším bodě dřepu. To svaly obzvláště naštvete.

## **Napínání boků (jednostranně) na procvičení zadních stehenních**

## **svalů a hýždí**

### *Výchozí poloha*

Lehněte si na záda a pokrčte dolní končetiny (kolenní kloub v 90° úhlu). Nohy jsou od sebe vzdálené na šířku dlaně. Zvedněte špičky nohou ze země. Paže položte vedle těla na zem.

Zvedněte jednu nohu ze země a natáhněte ji. Vrchní části stehenní jsou přitom spojené.

### *Provedení cviku*

Zvedněte hýždě ze země, pánev zvedejte směrem nahoru. Ramena, hýždě a kolena by měly být v jedné linii. Hýždě zase spusťte až těsně nad zem, pak je opět zvedněte. Dbejte prosím na to, aby byly boky vždy souběžně se zemí a nespouštěly se za zvedanou nohou. Pak nohy vyměňte.

## **Tah nohou na procvičení vnitřních stehenních svalů**

### *Výchozí poloha*

Obtočte posilovací pás smyčkou kolem nohy stolu ap. Smyčku si dejte kolem vnitřní strany vašeho pravého kotníku. Pás napněte a mírně se rozkročte. Stabilizujte svou polohu ve stoji.

### *Provedení cviku*

Zvedněte nohu a vedte ji spolu s pásem přes levou nohu. Potom strany vyměňte.

### *Varianta*

Tento cvik můžete dělat i v sedu roznožném. Dbejte o zataženou hrudní kost a napnuté břicho.

## **Výpony ve stoji na procvičování lýtek**

### *Výchozí poloha*

Najděte si schod nebo podestu. Postavte se přední částí chodidla na schod – pata je přitom ve vzduchu. Přidržujte se o zábradlí nebo o rám dveří.

### *Provedení cviku*

Zvedněte patu nahoru, dokud nebudete stát na špičkách, pak ji znovu spusťte. Pak strany vyměňte.

### *Varianta*

Pokuste se patou kroužit. Dělejte velké kruhy.

## Nezapomeňte na protahování

Vaše protahovací cviky udělají z vašeho silového kruhového tréninku jeden celek. Načerpáte jimi znovu sílu a uklidníte se. Vaše svaly budou opět dlouhé a pružné. Nyní po tréninku můžete svaly intenzivně protáhnout, neboť jsou dobře prokrvené a touží po protažení a uvolněním konci.

### Boční strany šíje

Zatáhněte bradu a zvedněte šíji nahoru. Hlavu z této pozice nakloňte do strany. Nyní si položte jednu ruku přes hlavu a zintenzivněte s ní tah. Táhněte přitom ještě i opačné rameno dolů.

Cítíte protahování na bočních stranách šíje. Pak strany vyměňte.

### Zadní část šíje

Sedněte si, skloňte hlavu dopředu dopředu. Položte si ruce za hlavu a táhněte ji rukama směrem k zemi. Ohněte krční a hrudní páteř. Bederní páteř zůstává vzpřímená. Cítíte tah v zadní části šíje a eventuálně v spodní části zad.

### Ramena

Ve stoji uchopte pravou rukou shora levý loket a tlačte ho přes hrudní koš na druhou stranu.

Ramenní pletenec přitom spusťte a šíji tlačte dozadu a nahoru. Cítíte tah v oblasti ramen. Pak strany vyměňte.

### Nadloktí

Ve stoji položte jednu ruku za hlavu mezi lopatky. Druhou rukou uchopte loket a táhněte ho za hlavou směrem dozadu a dolů. Protahování cítíte v zadní části nadloktí. Pak strany vyměňte.

## Hrudník

Rozkročmo se postavte bokem ke stěně. Položte předloktí kolmo a trochu za svými rameny na zeď. Nadloktí je téměř v pravém uhlu. Vytočte svůj trup směrem od paže, dokud nepocítíte protahování v hrudníku. Pak strany vyměňte.

### Horní část zad

Sedněte si, položte ruce před sebe a vodorovně natáhněte paže směrem od ramen. Hlavu spusťte mezi paže a ohněte hrudní páteř. Protahování cítíte mezi lopatkami.

### Spodní část zad

Sedněte si, dolní končetiny pokrčte, mírně roztáhněte, horní část těla ohněte dopředu. Rukama uchopte kotníky a tlačte k nim horní část těla, zatímco spodní část zad tlačte směrem dozadu, takže vědomě vytváříte napnutí v protisměru. Protahování cítíte ve spodní části zad.

### Strany těla

Ve stoji položte pravou nohu vnější hranou před levou nohu na zem. Tlačte pravou paži přes hlavu na druhou stranu tak, abyste svým tělem opsali oblouk. Nenaklánějte se dopředu. Protahování cítíte na pravé straně těla. Pak strany vyměňte.

### Vnitřní strana stehen

Sedněte si vzpřímeně a paty přitáhněte k sobě, chodidla se vzájemně dotýkají. Tlačte nyní kolena k zemi a nenechte přitom boky spadnout dozadu. Svou hrudní kost vypněte dopředu.

Tah cítíte na vnitřní straně stehen.

### Zadní strana stehen

Položte jednu nohu patou na podestu a prsty na nohách tlačte směrem k holeni. Nohu natáhněte.

Sklopte pánev směrem dopředu a spusťte ji, dokud nepocítíte protahování zadní strany stehna natažené nohy. Pak strany vyměňte.

## Přední strana stehen

V lehu na boku napněte spodní dolní končetinu. Uchopte vrchní nohu za kotník a patu tahejte směrem k hýždím. Nyní posuňte boky dopředu, dokud nepocítíte protahování přední strany stehen a boků. Pak strany vyměňte.

## Hýždě

Lehněte si na záda, pokrčte obě dolní končetiny. Pravé chodidlo přeložte přes levé koleno. Oběma rukama sevřete levé stehno a tahejte ho směrem k sobě. Hlava a ramena leží na zemi. Bradu mírně zatáhněte, aby byla krční páteř natažená. Protahování cítíte na pravé pŕlce hýždí. Pak strany vyměňte.

## Boky

Udělejte výkrok, přičemž jednu nohu natáhněte daleko dozadu. Patu zadní nohy nazdvihněte.

Přední dolní končetinu ohněte, koleno se ale musí nacházet „za“ chodidlem. Zapřete se pomocí paží o stehno a narovnejte se. Nyní můžete jít v křížové páteři do předklonu. Vaše tělo opisuje jakoby oblouk.

Boky spusťte. Protahování cítíte v boku na straně zadní dolní končetiny. Pak strany vyměňte.

## Horní část lýtka

Udělejte výkrok a zapřete se o stěnu. Zadní dolní končetinu natáhněte, přičemž patu nechte na zemi. Špička nohy ukazuje směrem dopředu. Posuňte boky dopředu směrem ke stěně a přední dolní končetinu ohněte. Pokud necítíte protahování ve vrchní části lýtka zadní nohy, pak posuňte chodidlo zadní nohy ještě dále od stěny. Pak strany vyměňte.

## Spodní část lýtka

Udělejte výkrok a zapřete se o stěnu. Zadní dolní končetinu ohněte, přičemž nechte patu na zemi. Špička nohy ukazuje rovně směrem dopředu. Ohněte více koleno zadní nohy tak, abyste cítili protahování ve spodní části lýtka a u Achillovy šlachy. Pak strany vyměňte.

## Být ve formě pro zábavu – a mít více svalů?

Úspěšně a důsledně jste začlenili kruhový trénink do svého nového, štíhlého života. Cítíte nové napnutí ve svém těle, ve svém každodenním životě. Chcete ještě víc? Chcete lidi, motivaci, trenéra? V tom případě jděte ještě o krok dále, a to do svého fitness centra za rohem.

Tréninkem pomocí posilovacích strojů vaše svaly narostou. Za pomoci posilovacích strojů tak můžete intenzivněji zatížit jednotlivé svalové skupiny. Posilovací stroje většinou udávají jeden směr pohybu a zpevňují vás v určitém držení těla. Tím se chráníte před přetížením, což je nutné, protože zátěž závažími není vůbec takové, jak se zdá. Bohužel se pomocí posilovacích strojů jen zřídka trénuje koordinace ve svalech, jelikož se při takovém cvičení smí pohybovat jenom v stanoveném směru a úhlu. Vyberte si proto při svém silovém tréninku komplexní, vícesměrně zaměřené posilovací cviky – podobně jako při vašem kruhovém tréninku. Cviky, které vaše svaly také koordinčně povzbudí a podpoří při růstu.

Intenzivní silový trénink vyžaduje ještě více kalorií z vaší energetické bilance, jelikož regenerativní procesy jsou intenzivnější, dráždění k růstu je na svaly obrovské – díky tomu doznívající efekt běží a běží ...

## Tipy a triky pro fitness centrum

Váš trénink pro intenzivnější tvorbu svalů vypadá následovně:

\_ Dělejte deset až dvanáct opakování jednoho cviku. Nebo cvik natáhněte na 40 až 50 sekund.

Vytěžte své svaly. Na své škále pocitů byste měli cvik pociťovat jako „těžký = 6“. Viz stupnice pocitů na straně 145.

\_ Cvik opakujte dva- až třikrát. Dělejte minutovou přestávkou mezi sériemi. Svaly tak mají čas na to, aby si před další sérií oddechly, jelikož chcete při každé sérii vydat ze sebe plnou sílu a svaly úplně vytěžit.

\_ Chcete ušetřit čas? Pak si naplánujte vždy dva cviky, které zatíží pokaždé jinou svalovou skupinu a v přestávce mezi sériemi dělejte ten druhý cvik. Neustále cviky střídáte bez přestávky. Může to vypadat například takto: Nejdřív dělejte cviky na břicho na cvičební podložce a pak si lehněte na šikmou lavici, abyste dostali záda do pohody. Toto střídání absolvujte dva- až třikrát – a pak si vyberte další dva posilovací stroje.

\_ Zvolte si fitness centrum, ve kterém se o vás dobře a kompletně postarají – udělají vám vstupní test, diagnostiku, která odhalí vaše slabá místa, na ty je zaměřena pozornost. O to se pak opírá i tréninkový plán. Ten většinou dostanete s úvodem k posilovacím strojům, bez něho byste byli mezi všemi těmi stroji ztraceni. Trenér vám ukáže, jak se posilovací stroje obsluhují a nastaví s vámi vhodné závaží.

\_ Trenéři by měli být dobře vzdělaní a měli by se o vás starat. Neměli byste od něho od pultu slyšet pouze milé ahoj při příchodu a odchodu. Trenér vás musí opravovat a neustále doprovázet průběh tipy. Dobrý trenér z vás udělá samostatné a motivuje vás.

## Tykejte si s posilovacím strojem

### Správné nastavení

Pro smysluplný trénink si posilovací stroj nastavte vždy na svou tělesnou hmotnost. Dbejte o to, aby se pohybující klouby vašeho těla nacházely ve stejné výšce, příp. na stejné úrovni jako pohybující se klouby posilovacího stroje. Obvykle vám trenér toto nastavení předvede.

### Tipy pro malé a velké

Posilovací stroje jsou vyvinuté pro průměrně vysoké. Pokud jste větší nebo menší než je normál, nemůžete stroj optimálně nastavit. Pusťte se do kladkových posilovacích strojů nebo do volných závaží. Budete tak trénovat volně bez toho, že byste se museli stroji přizpůsobovat.

### Přidejte napnutí

I když sedíte v nějakém posilovacím stroji, který svádí k tomu, abyste se pouze vyvalili a uvolnili se, i přesto držte celé tělo vždy napnuté. Vaše výška sedáku by měla být nastavená tak, abyste svá chodidla měli položená pevně na zemi a aby se vaše boky nacházely o kus dále nad vašimi ohnutými koleny. Nenechte během cviku jednotlivá závaží do sebe narážet. Měla by se nacházet neustále ve vzduchu, aby byly svaly pořád napnuté.

### Trénujte pro každodenní život

Vyberte si za pomoci zkušeného trenéra vícesměrně zaměřené cviky. Ty na svaly koordinačně mnohem víc zaberou a v týmové práci tak musí pracovat stále více svalů.



## Kladkové posilovací stroje – váš nejlepší tréninkový partner

Kladkové stroje jsou povedenou kombinací volných závaží a posilovacích strojů. Kladkové stroje se skládají z ocelové konstrukce, na které jsou připevněné kolejnice pro závaží a kladka pro lano. Kladky pro lano jsou výškově variabilně nastavitelné. Je možné vyměňovat i různé úchyty, díky čemuž máte na tomto stroji neomezené možnosti, jak své svaly povzbudit.

Kladkové stroje umožňují pestrý a koordinační trénink, který propracuje celé tělo. Můžete přitom stát, sedět nebo klečet. Tělo bude – rovněž jako při tréninku s činkami – ve správné pozici ne díky sedací ploše, opěrce nebo madlu, ale je takto samo zodpovědné za svou stabilitu.

Existuje mnoho jednoduchých cviků na této ocelové věži, které vašim svalům udělají radost. Důležitá je technika a bezchybné provedení cviků. Myslete i na své správné držení těla (viz strana 141).

## Volný trénink s činkami i ve fitness centru

I ve fitness centru byste měli sáhnout po volných činkách. Tělo totiž musí volná závaží, a je jedno, jestli dlouhé či krátké činky, vyvážit a stabilizovat. Napínáte přitom řadu svalů, ačkoliv vědomě trénujete pouze jednu svalovou skupinu a zlepšíte se tak souhra svalů. Nenačerpáte pouze sílu, ale i koordinaci.

Když vám bude trenér sestavovat individuální tréninkový plán, dejte mu nejlépe hned najevo, že chcete trénovat především volně, tedy s činkami a na kladkových strojích. Budete tak mít program na budování svalů pro své celé tělo, který je vhodný pro každodenní život a je koordinační.

Při tréninku s činkami byste měli neustále dbát na to, abyste závaží zvedali správně.

Musíte jít do podřepu a závaží zvedat s rovnými zády a napnutým břichem. Budete si tak šetřit svá záda a nohy nebudou odvádět žádnou práci. Jinak pro silový trénink platí pravidla pro držení těla ze strany 141.

Věkem se snižuje svalová výkonnost, všechno proto jde pořád pomaleji – vstávání ze židle, přecházení přes cestu ... Takže něco bych s tím dělal, a to rychle. Dá se to ještě i v 90 letech. Dříve se myslelo, že věkem ubývá schopnost budovat svaly a sílu. Nové studie ukazují, že to pravda není. Dokonce 90letí mohou svou maximální sílu v průběhu pár týdnů zvýšit o 100 %. O tak velkém zvětšení síly v tak krátkém tréninkovém období si mohou i samotní 20letí nechat jenom zdát. Svalová síla a koordinace jsou ve starším věku vítanými ochrannými štíty. Jenomže kdo je pak ještě má? Proto tomu předcházejte, spolehněte se na svalový trénink, spolehněte se na zázrak:

– Silový trénink znamená překonávání výzev a zvyšování odporů. Nevšimnou si toho jenom vaše svaly, ale poznáte to i vy. Vaše sebevědomí se zvětší.

– Bolesti zad zmizí, jelikož více než 95 % bolestí zad souvisí s oslabeným svalstvem a přetížením stabilizujících vazů.

– Hladina krevního cukru během intenzivního silového tréninku výrazně klesne.

A v případě pravidelných silových tréninků zůstává i snižená, a to až o 25 %. To by měl vědět každý diabetik, který si každý kousek cukru namáhavě odtrhává od úst.

– Vyčistíte si oběhový systém. „Špatný“ cholesterol (LDL) se s přibývajícím šermováním s činkami vytratí, zatímco „hodný“ (HDL) stoupne. Také celková hladina cholesterolu se ustálí na nízké úrovni. Ochrání vás to před srdečním infarktem a mozkovou mrtvicí.

– Doznívající efekt běží až 24 hodin. Základní energetický obrat (bazální

metabolismus) se zvýší, tuky se budou spalovat, zatímco vy spíte.

— Hormony bdělosti a mladosti, jako testosteron a růstový hormon, dbají o dobrou náladu a nutkání k pohybu.

**Shrnutí:** Silový trénink, budování svalů jsme příliš dlouho pořádně podceňovali – i já!

### *Posilovny pro seniory*

## MÍSO ČINU: KREV

**V** poslední části této knihy vám chci dát dáreček. Chci vám ukázat, jak můžete být štíhlí a ve formě ještě rychleji, a to bez jakékoliv námahy. Chci vám ukázat, jak prostě můžete po přepnutí svého metabolismu ze spalování cukrů na tuky, po urychlení tohoto procesu sportem a silovým tréninkem svůj metabolismus rozproudít ještě víc, tak aby každý den spaloval tuky ještě o trochu více a rychleji, abyste pomocí větší síly metabolismu zeštíhleli. Jak to funguje? Celkem jednoduše, a to tak, že občas sníte dodatečně něco chutného. Tím, že svou stravu chutně doplníte, tedy zintenzivníte. Takže prostřednictvím doplňků stravy.

### **Jak motor spálí ještě více tuků**

Již víte, že člověk vlastní na rozdíl od auta dvě palivové nádrže. Jednu malou sacharidovou nádrž s obsahem " litru a jednu obrovskou tukovou nádrž. A že jde pouze o to, abyste konečně zapnuli tu tukovou. Když se tak stane, bude lidské auto spalovat tuky. Ale kolik? Jaké množství? Jde to ztuha! Jedině, že byste...

### **... jeli na plný plyn**

Lidské auto jezdí velmi úsporně. Jde o dvoulitrové auto, které potřebuje velmi málo tuků. Má nízký základní energetický

obrat (bazální metabolismus). A tuky obsahují mnoho, mnoho energie, totiž 9 kcal na gram! A to, panečku, může auto dlouho jet, než eventuálně trochu zhubne.

Co s tím uděláme? Je to úplně jednoduché! Přidáme plyn. Plný plyn. Aspoň jednou denně přidáme na 30-60-90 minut (Denně! Skutečně denně!) plný plyn. Budeme provádět jogging při hraniční tepové frekvenci. Spálíme tak šestkrát více kalorií, šestkrát více tuků než v klidu.

Konečně tak kabely poteče šťáva a lidské auto mnohem rychleji zhubne.

### **... vyladili motor**

To jsou všechny možnosti? Jenom tak se dá spalování tuků urychlit? Ne ... můžete motor i vyladit. Válce můžete udělat s obzvláště lehkým chodem, motor s vysokými obrátkami, ve zkratce řečeno: Můžete urychlit metabolismus. Můžete popohnat štítnou žlázu. A zvýšit tím základní energetický obrát. Motor pak poběží na vysoké obrátky, spálí tedy více šťávy. Chtěně!

Více tuků! Nefunguje to pouze s větším množstvím selenu a jódu pro více hormonů štítné žlázy, ale například i s kofeinem, jak dobře víte. Pomocí pití většího množství vody, pomocí konzumace bílkovin nebo pomocí adrenalinu, takže pozitivního stresu. Díky tomu všemu bude váš motor vysokoobrátkový, spálí tedy více tuků.

### **... vyčarovali více válců**

A to je vše? Ne ... mohla by vás napadnout bláznivá myšlenka, a to přidat do lidského auta více válců. Místo toho, abyste jako dosud pluli životem jako kachna s dvěma válci, mohli byste jezdit i jako šesti- nebo dvanáctiválec. U lidského auta to jde.

Například tak, že si dáte do pořádku svou hladinu hořčíku. Hořčík stimuluje růst malých elektráren ve svalové buňce, tj.

mitochondrií. Každá buňka tedy dostane více válců a samozřejmě spotřebuje více energie, více tuků. O to vše v této kapitole jde.

Já totiž neznám nikoho, skutečně žádného člověka s nadváhou, který by byl dostatečně zásobený vitamínem C. Nedostatek vitamínu C často doprovází zvýšená náchylnost ke stresu. Následkem je stravování ve stresu. Nejenom proto byste měli dbát o své dostatečné zásobení vitamínem C. I při metabolismu tuků hraje vitamin C důležitou roli.

Tělo ho totiž potřebuje, aby mohlo produkovat karnitin a jiné metabolity podílející se na metabolismu tuků, jako hormony štítné žlázy, katecholaminy nebo serotonin.

### **Základní spalovač tuků – vitamin C**

#### **Budte štíhlí díky užívání doplňků stravy**

Správně, odborně užívané doplňky stravy zeštíhlují. Dokážou totiž zapůsobit přímo na metabolismus, na hormony (třeba hormony štítné žlázy) a metabolismus dodatečně roztláčit.

Dokážou takříkajíc popohnat enzymy na spalování tuků. Jelikož enzymy pracují jenom tehdy, když tam jsou i všechny ty malé látky, které katalyzují (urychlují) biochemické reakce v těle.

Spalování tuků totiž závisí na složkách nacházejících se v jídle. A ty se dají změřit v krvi. Není divu, že vaše hubnutí probíhá automaticky pomaleji.

U všech lidí, kteří si v ordinaci nechali udělat spiroergometrii a jejichž RQ byl kolem 1

(=spalovači sacharidů; viz strana 110), se vždy také zjistí, že mají příliš málo chrómu, příliš málo jódu, příliš málo selenu, příliš málo hořčíku nebo příliš málo bílkovin. Chybí-li důležitá látka ve stravě, energetický metabolismus prostě

nemůže optimálně fungovat. Jeden příklad:

### **Oba hormony štíhlosti**

Testosteron a růstový hormon jsou nejsilnějšími tuky spalujícími látkami v lidském těle. Oba hormony jsou silně závislé na bílkovinách. Tím chci říct, že čím více bílkovin vám je v krvi možné naměřit, tím více tyto oba hormony stoupají. Je to jeden z mnoha triků z praxe. Tisíce mých sportovců a manažerů si nechaly změřit své hormony štíhlosti, poté cíleně zvýšili svou hladinu bílkovin a pak žasnoucí stáli před vysokými hodnotami testosteronu a růstového hormonu, doslova před studnou mladosti. A žasnoucí pak stáli i na váze ...

### **Vždy, když si vzal tabletu ...**

Všichni se smějí, ale i přesto australský vědec Sinclair sedí a šklebí se, když ke kávě polyká své tablety s resveratolem, baví se na nevědoucích a říká: „Když tady ještě ve 100 letech budu, budeme vědět, že to účinkovalo.“ On to přece ví.

Vždyť on je zkoumá. Víckrát za den zapne sedm různých sirtuinů, tj. enzymů, které vás udrží mladými, prostřednictvím resveratolu z kapsle. Jinak by musel pít červené víno, a to 180 lahví denně.

Ano, správně, to by uškodilo hlavě. Nebo by musel jíst na kila burské oříšky, z kterých by pak ale přibral, což právě také nepodporuje myšlenku.

Tak si vypije svou sklenici vína na chuť, zbaští zdravou dávku burských oříšků – a celý požitek smysluplně doplní. Doplňkem stravy.

Enzymová revoluce znamená: K tomu, že se zřeknete sacharidů a sportem rozproudíte metabolismus, patří jako čtvrtý princip i cílený a šikovný doplněk stravy.

## Cíleně – a odborně

To, co se dá každý týden číst v bulvárním tisku, co mnozí tak oceňují, protože je to zdůrazňováno, je jednoduše velká hloupost. Že by existoval jeden prostředek na vlasy, jiný na nehty, třetí pro pokožku a čtvrtý pro dobrý pocit. To je nesprávně. Vždy existuje téměř 50 esenciálních látek – vitaminy, minerály, esenciální mastné kyseliny, sekundární rostlinné látky jako resveratol ... A když nějaká chybí, chybí ve vlasech stejně jako v imunitním systému nebo při produkci hormonu štěstí či při produkci enzymů štíhlosti. Vždy je nutných přibližně 50 látek.

V praxi to znamená: čerstvá, ze stromu odtrhaná manga, čerstvě odtrhaná kiwi, čerstvá, úplně zralá jablka, která byla v tomto momentě posbíraná a hned i snědená. A to dohromady čtyři kila. Tak by zněl požadavek přírody. Všechno by pak bylo v pořádku. Ono to ale nejde. Já proto doporučuji doplněk stravy – užívaný cíleně a odborně, což musí doporučovat každý seriózní lékař.

## Vitaminy pouze k něčemu – ne místo něčeho

K něčemu? K čemu? Ke geneticky správné ideální stravě. Jinak je to nesmysl. Dokud se to tak v žádné studii nedělalo. Ale přece – v jedné. Odkud to vím? No – vždyť už mě přece znáte. Dělal jsem ji já. Vyzkoušel jsem to. Tři týdny jsem se stravoval stravou astronautů, která je opravdu propracovaná. Je v ní všechno – všechny vitaminy, všechny stopové prvky... musí tomu tak být. A můj čas desetikilometrového běhu byl pak stále rychlejší. Proto vím, že vitaminy vůbec nepomohou, ale vitaminy ke geneticky správné stravě z vás udělají vítěze závodu Ironman. Já jsem to dokázal. Přidejte se přece... vyhrajte také!

## Pod odborným dohledem

Jak je možné užívat vitaminy bez toho, že by škodily, tedy tak, aby byly jenom prospěšné?

Nuže, existuje jedna jednoduchá cesta: Budete jíst geneticky správně.

VeźmĚte si širokospektrální preparát, který má všechny důležité látky pro život, v dávce a kombinaci, jako to příroda předurčila. To je základní zásobování. To je životní pojištění.

A pak provedeme měření. Stále chybějící prvky pak cíleně vyvážíme pomocí jednotlivých preparátů. Pak provedeme opět kontrolu. Takže vše probíhá cíleně a odborně, díky tomu to Chybí-li někomu jedna či dvě látky, které obsahují extrakt z aloe vera, pak dělá aloe samozřejmě zázraky. U jiných lidí chybí jiné látky, které v aloe vůbec nejsou. Ti jsou pak trpce zklamaní.

## **Proč dělá aloe někdy zázraky a někdy ne?**

není nebezpečné, ale naopak podstatně účinnější. Protože například hořčik zvyšuje počet mitochondrií, pro což existují měření dělaná při běhu, plavání a jízdě na kole, ale že se na zvýšení jejich počtu s jistotou podílí také mnoho dalších esenciálních látek. Znamená to, že je hořčik možné velmi měřitelně zvýšit v krvi, ale pro jistotu by se na to vždy měl použít kombinovaný preparát. Samozřejmě, lékař musí mít také pochopení pro to, že si mnoho lidí vážně myslí, že si mohou vystačit pouze s běžným, tedy na vitaminy chudým salátem.

## **Hořčik a příšerky požírající tuky**

Vychovali jste teď z vašich mitochondrií malou enzymovou revolucí malé příšerky požírající tuky. VĚděli jste, že mitochondrie nepatří tělu? Že to jsou cizí prvky? Podívejte, celé vaše tělo je dané a

regulované vašimi geny v chromozomech. To znáte - barva vlasů, barva očí, vaše výška, vaše stavba kostí, toto všechno je ve vašich genech stanovené. Vaše mitochondrie však takto stanovené nejsou. Jsou od vašeho chromozomového aparátu úplně odpojené. Mají totiž svůj vlastní. Věděli jste to? Skutečně se věří, že jsou mitochondrie pro tělo cizí tělíska, která kdysi před mnoha miliony let přivandrovala do tělesných buněk. Předpokládá se, že mitochondrie byly bakteriemi, které obsadily hostitelskou buňku a pak vedle ní začaly pracovat.

Takže jsou to úplně samostatné, geneticky samostatné bytosti. A těmi jsou ještě i dodnes.

## Ten, kdo získá Nobelovou cenu, má pravdu – nebo ne?

Nositel Nobelovy ceny za medicínu objevil kromě jiného, že růst a počet mitochondrií je řízený procesem silně závislým na hořčíku. Takže čím více hořčíku v těle máte, tím více mitochondrií mohou vaše svalové buňky, tedy vaše tělo vytvořit. Obrovský dárek! Teď rozumíte, proč kladu tak nesmírně velký důraz na sůl s hořčíkem i na správnou minerální vodu. Chci prostě, aby se ve vás tvořilo více mitochondrií, abyste měli více životní energie, abyste to při každodenní práci měli lehčí. Ale abyste to měli lehčí právě i při spalování tuků. Věřte tedy nositeli Nobelovy ceny. Užívejte hořčík, když chcete být štíhlí rychleji. Čísla znáte? V krvi by ho mělo být více než 1,0 milimol na litr. Váš praktický lékař vám rád dále pomůže s měřením.

Jak rychle účinkuje hořčík na vaše buňky, vám ukáže malá tabulka (viz níže).

Jsou v ní prostě odstopované časy triatlonistů - během plavání, běhání, jízdy na kole. Před užitím hořčíku a čtyři týdny po jeho užití. Vidíte sami, jak se tito mladí sportovci stali díky hořčíku dramaticky rychlejšími. Teď víte, jak to funguje: Měli právě více mitochondrií ve svalových buňkách, stali se proto výkonnějšími.

## Jak rychle účinkuje hořčík na vaše buňky

**Druh sportu S hořčíkem Bez hořčíku** Plavání  
500 m 7:44 min. 8:47 min.

Jízda na kole 20 km 34:24 min. 35:03 min.

Běhání 5 km 21:43 min. 23:27 min.

### Hořčík proti stresu

Víte přece, že stres způsobuje obezitu. Když něco proti stresu uděláte, máte tím pádem báječný prostředek na štíhlost. Známým se stal slavný experiment od Selyeho:

Potkani neradi plavou, ale umí to; v každém případě to pro ně představuje značný stres. Seley nechal plavat o závod jednu skupinu potkanů vyživovanou malým množstvím hořčíku se skupinou vyživovanou bohatě hořčíkem. Ve skupině vyživované malým množstvím hořčíku zkolabovala většina zvířat asi po půlhodině a utopila se, zatímco skupina vyživovaná bohatě hořčíkem nevykazovala žádné ztráty ani po hodině.

Hořčík tedy zeštíhluje dvěma způsoby. Pomocí mitochondrií, tedy malých příšerek požírajících tuky ve vašem těle – a protože zbavuje stresu.

### Chrómová pro snížení hladiny cukru

„Neplave-li“ dostatek chrómu v krvi, klesá inzulínová citlivost svalových buněk. Vyprodukovaný inzulín už nezvládá kompletně převážet do svalových a jaterních buněk cukry, které jsou po jídle v krvi. Kvůli tomu stoupá hladina krevního cukru. I hladina triglyceridů stoupá, protože si játra při inzulínové rezistenci intenzivněji vytváří z volných mastných kyselin triglyceridy škodící cévám a posílají je do krevního oběhu. A tam se cévy ucpávají. Přírodním zdrojem chrómu je brokolice, jablka, ovesné vločky, hovězí maso, hořká čokoláda.

### Zinek na testosteron

Studie ukazují, že červené krvinky lidí s nadváhou v sobě mají často příliš málo zinku.

Zinek posiluje imunitní systém a předchází arteroskleróze – zabraňuje enzymu aromatáze v tom, aby ničil testosteron, který udržuje štíhlost. Zinek se nachází především ve tvrdých sýrech, lískových oříšcích, pšeničných klíčkách, ústřicích a kuřecích prsíčkách.

Ani antioxidantu selenu byste proto neměli mít nedostatek. Nejlepšími dodavateli jsou kokosové ořechy, ovesné vločky, vejce, sledě a kuřata.

### Znáte svou hodnotu železa?

Bez kyslíku se nemohou spálit žádné tuky. A železo převáží kyslík ke svalům. Železo se do lidského organismu dostává ve formě feritinu. Při hodnotách feritinu pod 30 je spalování tuků prakticky nemožné (dle Frankfurtské studie). Feritin se skládá z železa a bílkovin.

### **Po stopách důležitých zeštíhlovačů**

## **L-karnitin – skvělý spalovač tuků**

Obézní lidé jej mnoho nemají. Mají ho naopak příliš málo. Mají příliš málo vitálních látek, které nastartují spalování tuků. Bez nich to ale nejde. Hořčík, vitamin C, B-vitaminy, bílkoviny a především L-karnitin jsou klíčovými látkami pro štíhlé bytí. Hodnoty se dají změřit v krvi. L-karnitin hraje hlavní roli při produkci energie a při spalování tuků. Bez L-karnitinu se tukové brikety nemohou dostat do hořících pecí (mitochondrií) všech buněk.

Vaše svaly umí L-karnitin samy produkovat. Musí na to ale odbourat svalové bílkoviny. Aby vyprodukovaly jeden gram L-karnitinu, musí odbourat 30 gramů svalových bílkovin. Vaše tělo má proto vždy velkou radost z L-karnitinu na talíři, aby zabránilo odbourávání svalových bílkovin.

L-karnitin se nachází především v mase a mléčných produktech. Nejíte je rádi? Nejíte je denně? Užívejte pak L-karnitin dodatečně.

Z tuků žijí hlavně svalové a srdeční buňky, a proto obdrží i většinu transportních raketoplánů L-karnitinu a tuků. Následky nedostatku L-karnitinu jsou:

– Únava: Tuky jsou špatně využívány jako zdroj energie.

– Úbytek svalů: Místo tuků se neustále „vytahují“ ze svalové hmoty hodnotné bílkoviny na produkci energie.

– Srdeční slabost: 80 % energie pro srdce pochází z tuků. Především ve starším věku se může nedostatek L-karnitinu v srdci projevit srdeční slabostí nebo anginou pectoris.

– Nesprávný úbytek na váze – i přestože držíte dietu, tak se břišní tuková vrstva a tuková vrstva na bocích neodbourávají dost rychle.

### **L-karnitin – taxi do kamen na spalování tuků**

## **Štíhlí pomocí L-karnitinu?**

L-karnitin není žádný zázračný prostředek na odčarovávání tuků, ačkoliv je v reklamě často tak představovaný. Studie ukazují, že užívání samotného L-karnitinu nepomůže, nepřinese totiž téměř žádný úbytek na váze. Proč by také mělo tělo najednou více spalovat břišní tukové vrstvy než jindy, ačkoliv sníte stejné množství a nespotřebujete více kalorií. Věřte mi, že každý přebytečný kousíček cukru a každý tučný salám se dostane, ať už s karnitinem či bez něj, spolehlivě na vaše boky.

Během diety však naproti tomu L-karnitin vaše odbourávání tuků enormně rozproudí. Příklad:

V jedné studii dostalo 100 pacientů (všichni drželi dietu) buď karnitin nebo

bílý prášek bez karnitinu. Pacienti s karnitinem zhubli v průběhu čtyř týdnů o 25 % více, průměr ukazoval o kilo méně.

Konzumací L-karnitinu se může spalování mastných kyselin, které denně sníte, zvýšit o třetinu. Tak tyto tuky tělo nemůže nepěkně uložit, ale skutečně se ve větším množství promění na energii.

Ti, co užívali ve studii L-karnitin, ztratili méně svalové hmoty. Proč? Tělo si svou látku pro získání energie nevzalo ze svalů, ale z tukových pneumatik. A L-karnitin podporuje tvorbu bílkovin ve svalech. Pomocí L-karnitinu budujete více svalů a odbouráváte více tuků. Tak je to jednoduché.

– Karnitin vás udržuje bdělými: Pokud místo tuků spalujete svalové bílkoviny, hromadí se u vás jako zbytek spalování amoniak – čpavek. Působí jako nervový jed, který způsobuje únavu.

– Karnitin tlumí hlad: Když místo tuků odbouráváte cukry, dostanete záchvaty hladu a budete nervózní, protože s klesající hladinou krevního cukru vašemu mozku a vašim nervům dochází energie. L-karnitin se stará o lepší spalování tuků a tlumí pocity hladu. Držení diety vám tak přirozeně připadá lehčí – a tím pádem i opětovné urychlení odbourávání tuků.

– Karnitin zabraňuje jo-jo efektu: Pokud se spálí při dietě velké množství tuků rychle, tělo produkuje více ketonových tělísek. Tato ketonová tělíška tělu signalizují, že má s energií šetřit – sníží tím pádem metabolismus tuků. Když budete jíst opět normálně, dojde ke slavnému jo-jo efektu, jelikož zpomalený metabolismus spaluje méně tuků a ukládá opět více kalorií. L-karnitin se stará o to, aby vznikalo méně ketonových tělísek a tak dále probíhalo spalování tuků optimálně.

### **L-karnitin jako dietní turbo**

## Pro seniory a vegetariány

Ve starším věku se snižuje tělu vlastní syntéza a příjem L-karnitinu pomocí stravy. U lidí ve starším věku se zároveň snižuje spalování tuků. Místo toho tělo spaluje více svalových bílkovin, čímž se ztrácí svalová hmota. Mezi 40. a 80. rokem života ztratí člověk asi tak 40 % své celkové svalové hmoty.

Obzvlášť ve starším věku záleží na tom, aby se spalovalo více tuků a aby se zachovala svalová hmota, nebo se dokonce úplně nová vybuodovala, protože zachování svalové hmoty se stará o tělesnou výkonnost a zdravý imunitní systém.

L-karnitin se nachází především v živočišných produktech. Jste vegetariáni? Pak máte této látky se značnou jistotou příliš málo. Vaše svaly se tak rychleji vyčerpají, máte menší vytrvalost.

L-karnitin se mimochodem vyrábí biologicky fermentací a nezískává se například z masa.

Produkt je tedy čistě vegetariánský.

### Užívejte tedy L-karnitin

– Na pokrytí normální denní potřeby stačí 250 až 500 mg na den. V těchto malých množstvích od 250 po 500 mg L-karnitinu na porci ho přijme i střevo nejlépe.

– Na zvýšení odbourávání tuků můžete L-karnitin užívat i ve více dávkách (1-2 g denně).

Ale v malých porcích prosím!

– 3 g L-karnitinu denně se může terapeuticky nasadit na snižování hladiny krevních tuků, při srdečních onemocněních a diabetu.

– L-karnitin se nasazuje i na podporu imunitního systému při nemocech.

– U vrcholových sportovců se může užitím 3 g L-karnitinu denně zkrátit regenerační

doba, a může se tím dokonce zabránit svalové horečce. Takové vysoké dávkování je ale skutečně vyhrazené pro vrcholové sportovce.

## Ještě více bílkovin pro skvělý metabolismus tuků

– Ten, kdo se dobře zásobí bílkovinovými složkami, jako arginin, ornithin, lysin, glycin, glutamin a tryptofan, z ryb, masa, vajec, mléka a mléčných produktů, povzbudí hypofýzu, aby produkovala více růstového hormonu. Růstový hormon se stará o to, aby byly intenzivněji odbourávány tuky a budovány svaly. V krvi lidí s nadváhou se nachází jenom velmi nízká koncentrace růstového hormonu. Dejte pozor, protože nízká hladina krevního cukru láká růstový hormon. Ten, kdo omezí přívod sacharidů, uvede tím do chodu spalování tuků.

I hormonálně.

– Z tryptofanu si tělo vytváří hormon štěstí serotonin, který zároveň reguluje chuť na jídlo, který nám tedy říká, že už jsme sytí. Málo tryptofanu v krvi znamená málo serotoninu v mozku a tím pádem chybějící stopku, kdy skončit s jídlem. Tuňák, drůbež, mléčné produkty jsou dobrými dodavateli tryptofanu. Tryptofan je mimochodem nejvzácnější esenciální mastnou kyselinou v přírodě.

– Kromě tryptofanu pomůže tlumit chuť na jídlo i fenylalanin a tyrosin. Ty zvyšují uvolňování cholecystokininu (CCK) v mozku, což je hormon, který je zodpovědný za vznik pocitu nasycenosti.

Obě aminokyseliny se nachází v sýrech, rybách, ořechách a vejcích.

– Krevní obraz lidí s nadváhou ukazuje nižší koncentraci tiolu než u lidí s normální váhou.

Bílkovinná složka cystein je sloučeninou tiolu, která chrání tělo před tím, aby ztrácelo svalovou hmotu. Příliš málo cysteinu ve formě vajec, ryb, drůbeže,

ořechů, semínek, sóji, sýrů na talíři způsobuje zvyšování podílu tělesných tuků a jako reakci na to rozpouštění svalové hmoty.

Více důležitých bílkovinných složek najdete na straně 48.

## Co chybí pro dobrou postavu?

Samozřejmě že máte pravdu – váš život přirozeně určuje vaše štítná žláza. Jednoznačně jste s vysoce aktivní štítnou žlázou spíše štíhlí a naopak s línou, často dokonce nedostatečně funkční štítnou žlázou máte spíše nadváhu. Hormon štítné žlázy, tj. motor pro spalování tuků, je důležitý, hned po inzulinu. A co je hormonem štítné žlázy? Jeden z nejjednodušších, nejskromnějších, nejprostších hormonů lidského těla. Věděli jste to?

## Tyrosin + jód + selen

Hormonem štítné žlázy je bílkovina. Zapamatujte si prosím: Bílkovina, důležitá aminokyselina, a to bílkovinná složka tyrosin. Tyrosin je základem hormonu štítné žlázy. Dále pak potřebujete ještě trochu jódu. Tyrosin a jód se spolu uloží a stanou se bohužel pouze skladovací formou hormonu štítné žlázy. Věděli jste to? Skladovací forma je téměř úplně neúčinná. Téměř vůbec vám nepomůže. Zpočátku tam jenom je a neúčinkuje ještě správně.

Aktivní se tato skladovací forma stane nejdříve pomocí enzymu. Pomocí enzymu, který je závislý na selenu. Takže až díky selenu se hormon štítné žlázy stane aktivním, účinným a bude spalovat tuky.

Stručně řečeno - potřebujete tedy tři věci: aminokyselinu, jód a selen.

## Máte to?

Teď chvíli přemýšlejte o své situaci. Žijete v srdci Evropy . A víte, že tato oblast trpí



nedostatkem jódu a selenu, tím pádem i ve stravě.

Vysloveně nešťastná náhoda. Náhoda? Rozhlédněte se přece! Plno lidí ve vašem okolí je obézních, ale i přesto nejsou bez vůle. Snaží se, stejně jako vy, o rozumnou postavu. Snaží se, stejně jako vy, spalovat přebytečné tuky. Řídí se doporučeními zdravé výživy a zoufají ... stejně jako vy.

Ano – možná za to vůbec nemůžeme? Když v zemi není dostatek jódu a selenu, jak máme potom vlastně vytvářet dostatek aktivního hormonu štítné žlázy?

A jelikož jste to teď pochopili, od nynějška jezte bílkoviny, jód a selen. Všechny tři hodnoty se mimochodem dají v krvi celkem přesně změřit.

Produkuje-li štítná žláza příliš málo hormonů T3 (trijodtyronin) a T4 (tyroxin) nebo posílá hypofýza příliš málo hormonu TSH (tyreotropin) stimujícího štítnou žlázu, nazývá to lékař sníženou funkcí štítné žlázy. Metabolismus se zpomaluje, hodnoty krevních tuků se zvyšují, v těle rostou skladiště tuků bez toho, že byste více jedli. Asi u 40 % všech lidí, kteří trpí sníženou funkcí štítné žlázy, se časem vyvine adipositas, obezita.

Bílkovinová složka tyrosin je složkou hormonu štítné žlázy. Dobré zásobování bílkovinami v kombinaci s jódem a selenem může pomoci k tomu, aby se metabolismus dostal opět do chodu.

### **Hormony štítné žlázy**

## **Nadváha – diagnóza z laboratoře**

Nemůžete se zbavit kil? Pak si nechte v krvi zkontrolovat, jestli vám tam nechybí něco, co za normálních okolností pohání enzymy. Pak proti tomu totiž můžete něco udělat – a život bude lehčí a lehčí.

### **Inzulinová rezistence**

Trpí jí miliony obyvatel Evropy. Buňky už „neslyší“ na hormon krevního cukru. Slinivka produkuje stále více inzulínu, který neustále koluje v krvi. A dokud je inzulín v krvi, neodbourávají se žádné tuky z tukových buněk. Konečnou zastávkou je diabetes II. typu. Díky novému testu je možné změřit proinzulín a jeho produkty štěpení. Je-li hodnota „neúčinného proinzulínu“ pod 11 pmol/l krvi, netrpíte ještě inzulinovou rezistencí.

### **Orální glukózový toleranční test**

Zjišťuje, kde se již nacházíte na dálnici směrem k diabetu. K lékaři musíte ráno nalačno. Tam vám vezmou nejdříve krev, aby určili hodnotu krevního cukru nalačno. Neměla by být vyšší než 100 mg/dl krve. Poté musíte vypít v průběhu pěti minut roztok se 75 g glukózy a 250 až 300 ml vody. Po jedné a pak znovu po dvou hodinách se opakovaně určuje krevní cukr. Při hodnotách pod 140 mg/dl je všechno v pořádku, nad touto hodnotou se mluví o narušené glukózové toleranci (inzulinové rezistenci). Hodnoty, které jsou nad 199 mg/dl, potvrzují diagnózu diabetes II. typu.

### **Volný T3 – aktivní hormon štítné žlázy**

Je zápalnou jiskrou pro spalování tuků. Volný T3 sestává z bílkovinného podílu a jódu, aktivuje se selenem. Obézní mají zpravidla málo aktivního hormonu štítné žlázy a tím mají i špatný kalorický obrat. Důvod je jednoduchý: žijeme v oblasti, kde je podle Světové zdravotnické organizace nedostatek jódu a selenu. A to ještě k tomu, že máme zpravidla nízké hodnoty krevních bílkovin.

### **Volný testosteron**

Mužský pohlavní hormon, tedy náš vnitřní pohon. Tvoří se i v ženském těle, i když méně. Řídí růst svalů (budování bílkovin) stejně jako spalování tuků. Čím ho máte více, tím jste štíhlejší.

Testosteron stoupá nejjistěji díky sportu. Často i díky odbourání stresu.

## IGF-I

Ukazuje nám množství růstového hormonu, které je během celého dne produkováno. Růstový hormon je nejsilnější tuky spalující složkou v lidském těle. Je takzvanou studnou mladosti.

Denně se aplikuje v injekcích klientům antiagingových klinik, tj. na klinikách bojujících proti stárnutí. Nemusí se ale podávat injekčně. Růstový hormon se skládá z čistých bílkovin (viz strana 93), je stimulovaný sportem, hlubokým spánkem, konzumací bílkovin (po 18. hodině jezte jenom bílkoviny, aby zůstala hodnota inzulínu nízká).

## Feritin, zásobárna pro železo

Nepřímé měřidlo pro množství červených svalových barviv, tedy pro zásobování svalových buněk kyslíkem. Bez kyslíku nemůžete spálit žádné tuky. Při feritinových hodnotách pod 30 je spalování tuků prakticky nemožné (dle Frankfurtské studie). Feritin se skládá z železa a bílkovin.

## Hořčík

Usměrňuje počet elektráren ve svalových buňkách. Čím více buněčných elektráren máte, tím efektivnější je spalování tuků. Bohužel se vyplavuje alkoholem.

## Chrómu

Stopový prvek, který přímo řídí spalování tuků. Nedostatek chrómu (podle amerického zdravotnictví u 92 % lidí) je jedním z podstatných důvodů pro líné spalování tuků.

## Bílkoviny

Základ aktivního spalování tuků, jelikož bílkovinné složky, tedy aminokyseliny, jsou základem hormonu štítné žlázy a růstového hormonu, ale i proto, že bílkoviny řídí centra nasycenosti v mozku.

## Co byste si měli nechat též změřit

### Selen

Mění neúčinný hormon štítné žlázy (T4) na aktivní hormon (T3) a stimuluje tím metabolismus.

Žijeme v oblasti trpící nedostatkem selenu, není proto dostatečně dodávány normální stravou.

### Karnitin

Látka, která převáží tukové kapky do svalových buněk k buněčným elektrárnám. Bez karnitínu je spalování tuků nemožné. Lidé s nadváhou mají zpravidla příliš málo karnitínu.

### Fosfát

Část ATP, samotného paliva v buňce. Člověk denně promění enormní množství AT-fosfátu.

Nedostatek fosfátu vysvětluje líný metabolismus.

### Metionin

Počáteční složka každé bílkovinné molekuly, která je vytvořená z aminokyseliny. Je proto nevyhnutelná (nezbytná) pro tvorbu tuky spalujícího hormonu.

### Fenylalanin

Předstadium aktivních hormonů adrenalinu a noradrenalinu, které bezprostředně urychlují spalování tuků.

### Tryptofan

V těle se mění na serotonin, který (také) řídí pocit nasycenosti. Nedostatek tryptofanu nám stále dovoluje dále jíst.

### Zinek

Brzdí aromatázi. Zinek brzdí enzym, který proměňuje tak důležitý hormon štíhlosti testosteron na estrogen. Žádoucí vysoká

hladina zinku nepřímo zvyšuje hladinu testosteronu.

## Shrnutí

### Enzymová revoluce v praxi

#### 1. stupeň: Utáhněte kohoutek

Vaše tělo se v průběhu jednoho jediného týdne naučí spalovat tuky, pokud víte, jak je možné enzymy spalující tuky probudit. V praxi to znamená: Sedm dnů se budete stravovat bez sacharidů.

A jelikož je to už náročné dost, jděte v tomto týdnu jenom na poklidnou procházku.

#### 2. stupeň: Žijte geneticky správně

Další tři týdny jezte geneticky správně tak, jak to váš biologický program předepsal už před pár miliony let. Lovte si svou pečení a odtrhávejte si plody přírody. Dnešní době přizpůsobeno to znamená: Více sportu, bílkovin, ovoce, zeleniny, ořechů a semen. V praxi to znamená:

Jezte třikrát denně; recepty najdete od strany 67. Nezapomeňte přitom lovit svou pečení – začněte tedy se svým vytrvalostním tréninkem a probudte tak své svaly a svůj tělesný pocit.

#### 3. stupeň: Začněte s luxusním životem

Nyní, tedy pouze po měsíci, máte už jenom tuky spalující enzymy. Jelikož vlastníte i více aktivních mitochondrií, máte teď dodatečně povoleno luxusní množství brambor, chleba, těstovin a rýže. Luxusní množství znamená malé množství, které se ve svalech hned spálí. Tolik, kolik je uvedeno v tabulce na straně 65 a 66. V mezičase jste zralí už i na trénink pro pokročilé od strany 154. Každý gram svalu navíc totiž spotřebuje i více tuků.

## Slovo na závěr

Je příjemné nechat za sebe pracovat jiné. Tak proč ne i při hubnutí? Takže si z této knihy vezměte následovně: Nastartujte jiné. Pod jinými rozumějte enzymy. Na to tam totiž jsou, rády za vás převezmou celou práci. Musíte jim to a) jenom říct – naučili jste se, jak. A pak je musíte b) nechat. Neházejte jim žádné klacky pod nohy. Jaké klacky? Přece cukry, sacharidy – ty jednoduše vynechejte.

A pak si oddechněte, nechte své enzymy pracovat, a pěkně zeštíhlete – ve spánku. Díky větší síle metabolismu.

## O autorovi

Dr. Ulrich Strunz se narodil v roce 1943, je ženatý a má dvě děti. Pracuje jako gastroenterolog.

Vyvinul úspěšný program „forever young“ pro dosažení maximálního psychického a fyzického výkonu. Ve své věkové kategorii patří mezi světovou špičku triatlonistů. Motivuje každoročně tisíce lidí na různých přednáškách, seminářích a v mnohých televizních vystoupeních – a přivede je k novému, zdravému a štíhlému životu.

[www.strunz.com](http://www.strunz.com)

## Rejstřík

**A**  
adenosintrifosfát 117  
adipocyty 18  
adrenalin 131  
aktin 116  
alanin 113  
alkohol 95  
aminokyseliny 47  
arginin 47  
aromatáza 37  
ATP 117, 118, 119  
avokádová polévka 72

**B**  
BCAA 47  
běh 126, 128  
běh na lyžích 129  
beta-oxidace 36  
BIA 20  
bílkovina 38  
bílkovinnové nápoje 62

bílkovinový prášek 38  
bílkovinový šejkr 62, 63  
bílkoviny 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 133, 176  
BMI 9  
boky 159  
břišní svaly 139  
břišní tuk 12

## C

celozrné potraviny 49  
CO<sub>2</sub> 111  
cuketovo-avokádový salát 69  
cyklistika 129  
cystin 47

## C

česnekovo-garnátové špízy 74  
činky 144, 145, 146, 161

## D

dechová cvičení 98  
DHEA 96  
diabetes 13, 22  
DNA 47  
domácí trenér 129  
dopamin 94  
doplňky stravy 166  
dusíková bilance 42  
dýchání 98, 141

## E

energetický obrat 20, 107  
enzymová revoluce 4, 36, 38, 51, 57, 98, 104, 106, 166  
enzymy 4, 5, 8, 35, 50  
enzymy spalující tuky 57, 64  
esenciální aminokyseliny 43  
Eskymáci 43

## F

fenyklový salát 76  
fenylalanin 177  
feritin 176  
fitness centrum 160, 161  
fosfát 177  
funkční svalový test 137

## G

gen GAD2 90  
ghrelin 91  
Glucagon Peptid 1 92  
glutamin 47  
glutation 48  
glykemický index 49, 50  
glykogen 34  
gratinovaná broskev 85  
grilovaná artyčoková srdíčka 75  
grilovaný ovčí sýr 83

## H

HDL cholesterol 9, 23  
HGH 93  
hlad 90  
hormon GLP-1 92  
hormon štěstí 92  
hormony štítné žlázy 174  
hořčík 97, 165, 168, 169, 176  
hraniční tepová frekvence 122  
hrudník 158  
hruškový typ 28  
hýždě 159

## Ch

chili con Tonno 78  
cholecystokinin (CCK) 91  
chróm 169, 176  
chromozom 10 90

## I

IGF-I 175  
imunitní systém 40  
intermuskulární koordinace 120  
intramuskulární koordinace 120  
inzulin 18, 37, 97  
inzulinová rezistence 22, 52, 175  
inzulinový metabolismus 21

## J

jablečno-matjesový salát 75  
jablečno-štrúdllový tvaroh 72  
jablkový typ 28  
jehněčí fileta 80  
jód 173, 174  
jogging 105  
jogurt Einstein 85

## K

karnitin 177  
kedlubnový salát 68  
kladkové posilovací stroje 161  
kortizol 96  
kosterní svalstvo 115  
kruhový trénink 135, 141, 148, 149  
krutí prsa s krémovým zelím 80  
kuřecí Saltimboca 78

## L

laktát 119, 120, 122, 124, 125  
laktátový výkonnostní test 123  
leptin 56, 93  
letní krém z tofu a pistácií 72  
limetkovo-zázvorové Lassi 73  
lipidy 18  
lipolýza 18, 36  
listový salát 67  
L-karnitin 170, 171, 172  
lososové filety 76  
lososové lasagne 77  
lýtka 159

## M

malinovo-arašídový flip 74  
mandlové mléko 73  
maraton 104, 113  
maximální síla 131  
meruňky v šunkovém kabátu 85  
metabolický syndrom 12  
metabolismus tuků 125, 173  
metionin 177  
minestrone s pestem 84  
minitrampolína 129  
minusové kalorie 10  
mitochondrie 4, 57, 115, 117, 165, 168  
mrkvový salát 70  
mTOR 93  
myoglobin 117, 123  
myosin 116

## N

nadloktí 158  
nadváha 175  
nesprávné pohybové vzory 136  
neuropeptid Y 99  
neurotransmitery 44  
nezdravé tuky 56  
nordic walking 105, 106, 128

## O

O<sub>2</sub> 111  
odhad zátěže 145  
okurkovo-sýrový sendvič 71  
omeleta z alpského sýra 82

opečené tofu 81  
opékaná jablka s náplní z ořechů 84  
orální glukózový toleranční test 175  
orientální telecí pánev 79  
ovocný salát 71

**P**  
pánev 140  
Peptid YY3-36 91  
Peroxisome Proliferator Activated Receptors 92  
pestrý salát 68, 74  
plný žaludek 91  
počet opakování 143  
pohyb 108  
polévka 67, 72  
posilovací pás 144, 145, 146  
posilovací stroje 161  
pravidla správného stravování 24  
progresivní svalový trénink 130  
protahování 147, 158  
protein 42

**R**  
ramena 158  
ramenní pletenec 139, 140  
receptory PPAR 92  
redukce sacharidů 57  
respirační kvocient 39, 111  
resveratol 166  
růstový hormon 93, 166

**S**  
sacharidy 23, 31, 32, 33, 39, 50, 51, 52, 55, 59, 65, 112  
salát s topinamburem 70  
saláty 67  
selen 173, 174, 177  
senioři 162 172  
serotonin 92, 94  
síla metabolismu 30, 37, 42, 56  
silová vytrvalost 131  
silový trénink 130, 132, 144  
sójová musaka 82  
spalování tuků 20, 59, 110, 111  
spiroergometrie 110, 133  
sport 63, 132  
správný postoj 141  
správný sed 141  
srnčí-kapustová pánev 81  
stehna 159  
stres 96, 97, 98, 99, 147, 169  
střed těla 137, 138  
střevní hormon PYY 91  
sušená jablková kolečka 84  
svalová hmota 130  
svalová vlákna 118, 130  
svalový trénink 39, 89  
svaly 45, 64, 115, 116, 117, 118, 132, 133, 136, 142  
syndrom X 12

**Š**  
šije 158  
špenátové krece 69

**T**  
taurin 48  
tělesná struktura 40  
tepová frekvence 111, 123, 124, 126, 146  
termogeneze 29, 45  
testosteron 96, 166, 175  
thajská polévka 77  
transmastné kyseliny 56  
trénink 128, 134  
Trénink IK (intramuskulární koordinace) 134

trénink maximální síly 134  
tréninkový plán 160  
trénink s činkami 144  
trénink silové vytrvalosti 135  
trup 139  
tryptofan 48, 177  
tučný tvaroh 73  
tuk 13, 55  
tuková buňka 18  
tuková molekula 36  
tuky 31, 32, 33  
turistika 128  
tyrosin 173

**V**  
vegetariáni 172  
vejce ve skle 71  
viscerální tukové buňky 12  
vitamin C 165  
vitaminy 167  
vodní jogging 129  
volný T3 175  
vrcholový sport 127  
výkonnostní test 133  
vyšetření EEG 89

**W**  
WHR index 9

**Z**  
záda 158  
zahřívání 142  
základní obrat 109  
zdravé tuky 56  
zeleninový vývar 67  
zeštíhlovače 169  
zinek 169, 177

**Ž**  
železo 169  
živočišné tuky 22