

2. Nastavenie režimu dňa – spánok, cvičenie, regenerácia (cirkadiálny rytmus)

Ak sa vám podarí zosynchronizovať všetky dôležité činnosti (pohyb, výživa a povinnosti) tak, že vaše telo bude fungovať ako hodinky, vyhrali ste. To je však na živote najkomplikovanejšie, a preto sa všetky zmeny musia diať postupne, v psychickej pohode, bez tlaku, stresu a iných nežiaducich faktorov.

Ak niečo z toho, čo robíte, spôsobuje, že sa vás zmocňuje úzkosť, napätie alebo stres, prestaňte to robiť, lebo neskôr sa to môže negatívne odraziť na vašom organizme. Postupná zmena, malé krôčiky, ktorými budete napredovať, sú jediná správna cesta, vďaka ktorej máte šancu uspieť a vytrvať. Veď aj režim, ktorý máte dnes, ste budovali roky a zlovyky ste si takisto osvojovali roky. Rovnako sa dá cielene vybudovať niečo pozitívne, čo sa deje vedome, čo smeruje k pozitívnej zmene na všetkých úrovniach.

Každý človek má iný druh práce s rôznou náročnosťou na kalorický, mentálny a fyzický výdaj. To má značný vplyv na to, ako sa cíti počas práce a, samozrejme, aj po nej.

Okrem správnej výživy a dostatku pohybu je dôležitým pilierom zdravia aj kvalitný spánok. Odpočívať a spať by sme mali ideálne 7 až 8 hodín denne. Lenže nie je spánok ako spánok. Inú kvalitu spánku a rannú energiu budete mať vtedy, keď pôjdete spať pred polnocou, napríklad okolo 22.30, a inú, ak zaspíte po polnoci. Spánok pred polnocou vám pridá viac bodov na bankový účet s názvom zdravie, vitalita a psychická energia. Odrazí sa to už na druhý deň na energii a na výkone. Ak však neviete spať alebo ráno vstať pohotovo bez bolestí a *mentálnej hmly*, nie je to náhoda.



Ak všetko robíte s plným vedomím, len máločo vás skutočne prekvapí. Vaša budúcnosť sa zásadným spôsobom odvíja od prítomného okamihu, ktorý máte pod kontrolou iba vy, tu a teraz. Vždy sa preto zamerajte na to, čo ovplyvniť môžete, a nie na to, s čím sa nedá veľa urobiť.

NESPAVOSŤ NIE JE NÁHODA

Určite sa vám už stalo, že po dlhom spánku ste sa ráno zobudili unavení. Určite sa vám stalo aj to, že ste, naopak, spali málo, ale paradoxne ste boli vyspatí a oddýchnutí. Okrem toho sa každému občas stáva i to, že nemôže zaspáť a trpí nespavosťou. Raz za čas je to v poriadku, ale v prípade, že tento stav pretrváva dlhšie, je to závažný problém, ktorý by ste mali čo najskôr vyriešiť, ak si chcete udržať optimálne zdravie.

NEGATÍVNE PREJAVY NESPAVOSTI

Nedostatok spánku môže spôsobovať:

- problémy s **krátkodobou pamäťou** (mozog, ktorý je zodpovedný za učenie, nie je dostatočne oddýchnutý)
- problémy s **kreativitou** a so schopnosťou učiť sa (dobrý spánok zlepšuje výkon, a naopak)
- problémy s priberaním a s **hmotnosťou** (nespavosť ovplyvňuje leptín a grelín, čiže hormóny, ktoré regulujú chuť do jedla)
- zvýšené riziko vzniku **cukrovky** (veľmi málo spánku zvyšuje riziko vzniku cukrovky 2. typu)
- dramatické zníženie **imunity** (dobrý spánok pomáha telu lepšie sa porátať s vírusmi vďaka lepšie pracujúcej hormonálnej sústave, ktorá imunitu posilňuje)
- zrýchľovanie procesov **starnutia** (nedostatok spánku totiž spôsobuje znížené vylučovanie najdôležitejšieho ľudského hormónu — rastový hormón pomáha nielen vyzeráť, ale aj cítiť sa lepšie, jeho prirodzenú produkciu však môžete *vyprovokovať* aj správnymi tréningovými metódami)
- problémy s náladovosťou až **depresiami** (nespavosť má kumulatívny efekt a čím horšie sa vyspíme, tým horšie sa cítíme, čo zapríčiňuje **oslabovanie vôľových vlastností** — jednoducho sme nedisciplinovanejší a ľahšie sa rozrušíme).



Biochemické procesy vo vašom organizme určujú vaše závislosti, túžby či pseudopotreby. S tým sa nedá veľa urobiť. Dostať sa zo začarovaného kruhu možno iba súčasným aplikovaním úplne všetkých zbraní, ktoré máte k dispozícii od pevnej vôle cez lepšie stravovanie, zvyšovanie kondície, osvojovanie si lepších zvykov až po úpravu kvality spánku. Kto nezmení životný štýl a priority (čiže seba), nemá nádej na dlhodobý úspech.

ZDRAVOTNÉ NÁSLEDKY NESPAVOSTI

Nespavosť môže mať na ľudské zdravie aj oveľa horšie následky. *Žurnál americkej lekárskej komory (JAMA, Journal of the American Medical Association)* informuje, že nedostatok spánku môže spôsobovať aj **závažné zdravotné komplikácie**, ako napríklad Parkinsonovu či Alzheimerovu chorobu, sklerózu multiplex, tráviace ochorenia, problémy s obličkami a dokonca sa zvyšuje aj riziko súvisiace so vznikom nádorových ochorení.

U mužov sa dá kvalita spánku odmerať napríklad aj počtom nočných erekcií penisu (NPT, nocturnal penile tumescence), u žien sa výskumy zameriavajú na nočnú erekciu klitorisu (NCT, noc-

- Ak máte viac ako **40 % podkožného tuku**, sacharidov by ste nemali prijať viac ako **5 %** z celkovej prijatej energie.

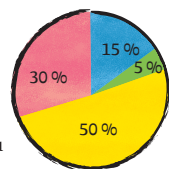


Čím väčšia nadváha až obezita, tým sa podiel energie z prijatých sacharidov znižuje, zatiaľ čo podiel zdravých tukov sa zväčšuje. Minimálny objem skonzumovaných tukov pri nízkosacharidovom stravovaní by nikdy nemal klesnúť pod 50 % z celkového kalorického množstva. Objem prijatej vlákniny a bielkovín zostáva relatívne nezmenený.

NÍZKOSACHARIDOVÁ STRAVA

- bielkoviny
- vláknina
- tuky
- sacharidy

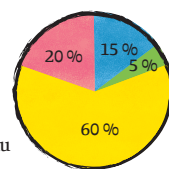
viac ako 25 % podkožného tuku



NÍZKOSACHARIDOVÁ STRAVA

- bielkoviny
- vláknina
- tuky
- sacharidy

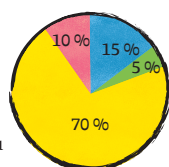
viac ako 30 % podkožného tuku



KETOGENICKÁ STRAVA

- bielkoviny
- vláknina
- tuky
- sacharidy

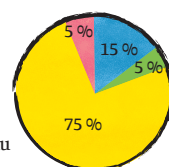
viac ako 35 % podkožného tuku



KETOGENICKÁ STRAVA

- bielkoviny
- vláknina
- tuky
- sacharidy

viac ako 40 % podkožného tuku



Ak nepoznáte **stav svojej metabolickej kondície**, môže nastať problém. Ak vo veľmi krátkom čase a veľmi zásadne znížite kalorický príjem zo sacharidov (napríklad z pôvodných 60 % na 10 %), bude to mať nepríjemné následky na vašu psychiku, ale aj na metabolizmus v prípade, že v aplikácii METFLEX nemáte SME (skóre metabolickej efektivity) aspoň 30 bodov. Ak máte menšiu metabolicкую kondíciu (SME nižšie ako 30 bodov), často budete zažívať **abstinénčné** príznaky (od únavy až po psychické komplikácie) podobné tým, aké majú ľudia závislí od cigariet či alkoholu. To si bude vyžadovať veľa **pevnej vôle**, ktorú rozhodne nepotrebuje mňať na nepodstatné veci.

Zapamätajte si:

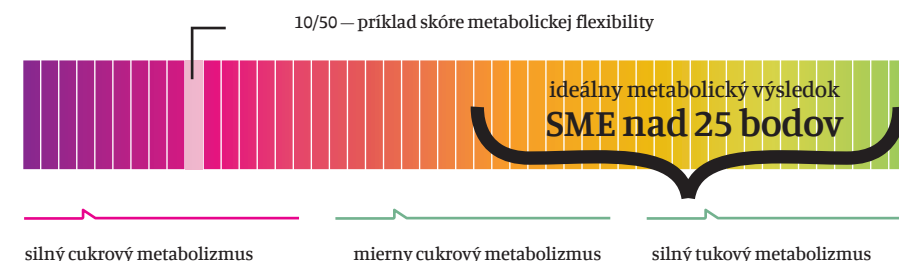
- Najkratšia cesta, ako možno dosiahnuť vytýčené ciele, je mať **dlhodobé plány** (neponáhľať sa, primeranosť).
- Sledujte najprv **progres vo fyzickej kondícii** (trénovanosť), nezameriavajte sa na zásoby podkožného tuku (priority).
- Nesledujte celkovú telesnú hmotnosť, ale **hrúbku kožných rias** (napríklad na tricepsu, bruchu a zadku).
- Nekonzumujte menej ako 50 % energie zo zdravých tukov a **viac ako 30 % energie zo sacharidov**.

NADOBUDNITE PRIMERANÚ METABOLICKÚ KONDÍCIU

Efektívne fungujúci metabolizmus je **základ zdravia a vitality**. Ak hovoríme o metabolizme, máme na mysli predovšetkým fungovanie buniek a mitochondrií. Čím tvrdšie vo váš prospech pracujú mitochondrie (produkujú energiu za prítomnosti kyslíka a tuku), tým lepšie. Znamená to, že máte **efektívnejšie pracujúci metabolizmus, no nie to, že aj pracuje rýchlejšie**.

Metabolickú kondíciu meriame pomocou aplikácie METFLEX, na ktorej vývoji (systém, databáza, práca s klinikami) pracujeme od roku 2014. Pre vás je podstatné, že vďaka nej si môžete odmerať stupeň metabolickej kondície a potom máte možnosť sledovať svoj progres v čase. Vďaka aplikácii zistíte, ako vyzerá metabolická odpoveď vášho tela na fyzickú záťaž, koľko tuku v gramoch spalujete za minútu – pri akej rýchlosti, pri akom pulze – a desiatky ďalších užitočných údajov. Detaily nájdete na našej stránke metflex.me.

Jeden z najdôležitejších výsledkov, ktoré získate z analýzy svojej metabolickej kondície, je **skóre metabolickej efektivity (SME)**, ktoré sa pohybuje v rozpätí 1 – 50 bodov. Toto číslo (napríklad SME 10) je priemer viacerých dôležitých vzorcov (v súčasnosti je ich 7), ktoré poukazujú na stav metabolickej a mitochondriálnej kondície. Na základe hodnoty SME sa potom môžete kvalifikovanejšie rozhodnúť, aký príjem sacharidov bude pre váš aktuálny stav optimálny.



V praxi môže vaše rozhodovanie na základe stavu SME vyzeráť takto:

- Ak je výsledok **SME nižší ako 10 bodov**, sacharidov by ste mali prijať asi **30 %** z celkovej prijatej energie.
- Ak je výsledok **SME v rozpätí 11 – 25 bodov**, sacharidov by ste mohli prijať asi **25 %** z celkovej prijatej energie.
- Ak je výsledok **SME v rozpätí 26 – 35 bodov**, sacharidov by ste mohli prijať asi **20 %** z celkovej prijatej energie.
- Ak je výsledok **SME vyšší ako 36 bodov**, sacharidov môžete prijímať aj menej ako **10 %** z celkovej prijatej energie.

Skúste otestovať svoje telo v prítomnosti experta na pohyb. Keď človek s takýmito telesnými disfunkciami začne športovať (napríklad behať desiatky kilometrov týždenne), pravdepodobnosť, že si poškodí telo alebo sa zraní, je takmer stopercentná. V princípe je jedno, s akou pohybovou činnosťou takýto človek začne. Pre jeho telo nebude nijaký pohyb bezpečný a bezbolestný. Takže je len otázkou času, kedy sa niečo poškodí. Taký človek potom vyhlási: **športom k trvalej invalidite**. Môže to tvrdiť niekto poškodený, kto sa sám ešte väčšími poškodí?

6 Základné pohyby, ktoré by ste mali zvládnuť

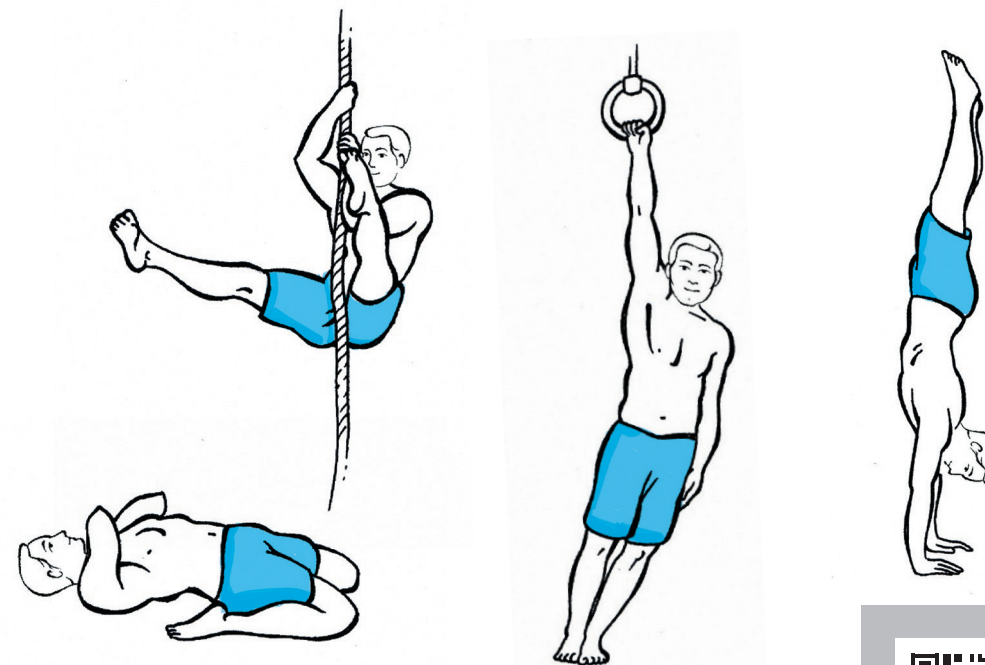


Neodporúčame precvičovať jednotlivé svalové partie, lebo ten prístup je zameraný takmer výlučne na vzhľad. Odporúčame precvičovať celé telo. Dôležitejšie, ako venovať sa nejakej vybranej partii, je vedieť vykonať nejakú pohybovú funkciu a utiahnuť kostrou náročnejšie a zaujímavejšie pohyby. Každý človek by mal mať vlastný zoznam náročných pohybov a cvikov, ktoré chce niekedy vedieť urobiť. Väčšinou ide o dlhodobé plány, lebo ťažké pohyby si vyžadujú veľkú štruktúrlnu prestavbu tela.

Existuje veľa pohybových výziev, na ktoré by ste mohli zamerať pozornosť, ak sa vám zdá, že nemáte pohybové základy alebo že sú slabé. Vašu pozornosť zúžime na osem základných pohybov, ktoré považujeme za veľmi **výživné a funkčné** (80 % efektu za 20 % úsilia). Netvrdíme, že všetky sa dajú naučiť bez pomoci kvalifikovaného trénera, ale na mnohé stačí len disciplína a vytrvalosť. Štandardy platia pre mužov i pre ženy rovnako, aj keď čas potrebný na dosiahnutie cieľa bude pravdepodobne dlhší, ako si myslíte. Keďže sa zaoberáme dlhodobými cieľmi a dlhodobou zmenou životného štýlu, veríme, že vás to neodradí.

Tieto a mnohé ďalšie pohyby vyučujeme aj v našich telocvičniach SKILL LAB (www.skills.sk), ktoré môžete navštíviť v Nitre a v Bratislave:

- Stoj na rukách s vystretým chrbtom (30 sekúnd).
- Vísanie na jednej paži (minimum 30 sekúnd).
- Prehnuté lopatkové zhyby, Arching Scapula Pull Ups (aspoň 5-krát).
- Výdrž v kľaku, pričom lakty aj chrbát musia byť vystreté, Thuck Planche (10 sekúnd).
- Výdrž na kruhoch s vystretými lakťami bez dotyku bokov (20 sekúnd).
- Výskok na jednej nohe, pričom koleno odrazovej nohy sa má dotknúť hrudníka (5-krát bez prestávky).
- Záklony na kolenách, pričom hlava sa musí dotknúť zeme a trup musí byť rovný (5-krát).
- Šplh na lane bez pomoci nôh (aspoň 5 metrov hore a dole).



Ak chcete inšpiráciu aj v podobe plagátu, stiahnite si ho načítaním tohto QR kódu:

7 Ako trénovať štruktúru tela a nezraniť sa

Priority tréningového procesu:

- Budovanie robustnej (nezraniteľnej) štruktúry si vyžaduje **veľa času** (trpezlivosť).
- Nudiť sa základnými vecami a venovať sa **fastfoodovým cvičeniam znamená nebudovať základy**. Zábavu čoskoro vymeníte za isté **zranenie v budúcnosti** (strata aj svalového progresu).
- **Víkendoví bojovníci** čoskoro vyhlásia, že **športom k trvalej invalidite**, lebo ignorujú základné pohybové princípy (mysliac si, že viac v krátkom čase znamená to isté ako menej po dlhé roky).
- Pohybové **základy sú kľúčom k dlhodobému úspechu** (v čomkoľvek).
- Ponáhľať sa nemá zmysel, **veľa ľudí sa ponáhľa nikam** (bezhlavosť).
- Fascie a šlachy **sa pomalšie regenerujú a adaptujú na preťaženie** (postupnosť).
- Menej je preto niekedy viac, najmä ak už cítite bolesť.

3. Kávové gule v horkej čokoláde



Ingrediencie:

150 g sušených sliviek, 100 g vlašských orechov, 100 g kokosového cukru, espreso, 150 g horkej čokolády

Postup: Vytvoríme zmes z pomletých sušených sliviek, z pomletých vlašských orechov a z kokosového cukru. Prilejeme jedno malé espreso z čerstvo namletej kávy. Vyformujeme kávové zrná a polejeme roztopenou horkou čokoládou. Uložíme do chladu a o niekoľko hodín môžeme konzumovať. ●

Charakter jedla: Výnimočný dezert, s ktorým sa môžete pohrať cez víkend a konzumovať ho možno niekoľko dní. Ak ho budú jesť aj deti, vynechajte kávu.

4. Chia puding s ovocným pyré



Ingrediencie:

100 g semienok chia, 2 dl kokosového mlieka alebo 200 ml smotany (33 %), rozmixované čerstvé ovocie (2 jablká a banán, prípadne mango, jahody a ríbezle pre kyslejšiu chuť) alebo ovocné pyré (detská výživa)

Postup: Semienka chia (šalviové semienka) namočíme na niekoľko hodín do kokosového mlieka alebo smotany, aby strojnásobili objem. Potom do pohárikov vložíme primerané množstvo tejto zmesi (puding) a navrch dáme zopár lyžičiek rozmixovaného čerstvého ovocia alebo ovocného pyré. Vrch môžeme ozdobiť špaldovým keksom. ●

Charakter jedla: Tento dezert by si s radosťou dali aj Indiáni. Práve oni používali pri ťažkých bojoch semienka chia ako zdroj energie, minerálov a vlákniny. Tento dezert zasýti, ale neuspí ako klasické sacharidy, preto si ho môžete dopriať aj cez týždeň a je vhodný i pre deti.



5. Čučoriedkový koláč



Ingrediencie:

120 g kokosového cukru, 5 žĺtkov, 3 bielky, 150 g špaldovej múky, 5 lyžíc kokosového oleja, 1 prášok do pečiva, 1 vanilkový struk, 150 g mrazených čučoriedok, 5 lyžíc masla, 100 g čerstvých čučoriedok

Postup: Kokosový cukor (100 g) vymiešame so žĺtkami, pridáme vyšľahané bielky a časť múky a premiešame mixérom. Primiešame zvyšnú múku, kokosový olej, prášok do pečiva a vanilku. Navrch nasypeme mrazené čučoriedky a pri teplote 180 °C pečieme 20 minút. Medzitým pripravíme posýpku z hrsti špaldovej múky, z 5 lyžíc masla a z 20 g kokosového cukru. Nasypeme na koláč a pečieme ešte 5 minút. Podávame posypané čerstvými čučoriedkami. ●

Charakter jedla: Skvelá forma víkendovej odmeny po ťažkom pracovnom týždni.