

muži

Som v tom nevinne

Pivo sa asi tak ľahko nezbaví nálepky, že z neho rastie brucho. V posledných rokoch pribudlo ďalšie obvinenie. Vraj spôsobuje impotenciu. Mali by sa muži báť?

Dobre vychladené, s vysokou penou, z fľaše či z pohára, bledé, tmavé, kvasinkové. Pre Čechov je národným nápojom, na ktorý nedajú dopustiť, a iba ťažko by ste ich presvedčili, že to ich nie je najlepšie na svete. Odborníci z univerzít v Göteborgu a Postdame sledovali, či a ako sa mení hmotnosť 20-tisíc pravidelných konzumentov piva. Výsledok po ôsmich rokoch výskumu bol jasný: neexistuje žiadna priama súvislosť medzi pravidelným pitím piva a obvodom pása! Ďalšia štúdia pre zmenu z londýnskej univerzity dokonca potvrdila, že ženy, ktoré

si z času na čas dopriali tento nápoj, boli štíhlejšie ako abstinentky! Pivo teda nemá na svedomí obrastanie brucha tukom, má dokonca menej kalórií ako čisté ovocné šťavy a víno s vyšším obsahom alkoholu.

Určite však priberá ten, kto kalórie iba prijíma, ale nevydáva, čiže sa nehýbe. Pivo podporuje dobré trávenie a ak sa po ňom napcháte horou nezdravých, mastných, údených jedál, nečudujte sa, že vás skôr preskočia ako obídu. Zatiaľ nie je celkom jasné, prečo niekto väčšmi priberá na bruchu, iný zasa na bokoch alebo na zadku.

Jednoznačne je však pre organizmus najhoršie, ak sa tuk ukladá na bruchu. Vtedy totiž reálne stúpa riziko, že dostanete srdcový infarkt, mozgovú

mŕtvicu a v zálohe na vás čaká aj demencia.

TUČNÝ A NESCHOPNÝ?

Obrovské brucho nie je práve veľké afrodisiakum, nehovoriac o tom, že ani pivný dych neláka na postelne radovánky. A predsa páni tvorstva môžu ostať pokojní. V primeraných dávkach pivo zvyšuje produkciu hormónu šťastia sérotonínu, ktorý má čo povedať najmä do našich nálad, aj do tých intímnych. Ak je tohto hormónu dostatok, hneď je svet krajší. Pivo teda za intímne zlyhania nemôže, oveľa horšie je, ak muž ťahá jednu cigaretu za druhou. Mimochodom, ženám oveľa menej než pneumatiky na bruchu prekáža plešina. Tá je pre mnohé dokonca veľmi sympatická a mimoriadne sexi.

Foto: profimedia.sk



Problém 30+

Vorkoholizmus dláždí cestu k obezite. K najohrozenejším druhom patria muži po tridsiatke. Čo zachráni ich postavu, vráti im kvalitný spánok a dobrý sex?

Ako zhodiť brucho?

Pomôžu len disciplína a trpezlivosť. Osvedčila sa bielkovinová diéta, čiže nízkotučné syry, jogurty, biele mäso, ryby. Namiesto chleba a zemiakov jedávajte ako prílohu porcie zeleniny. A najmä nezabúdajte na približne rovnaké prestávky medzi jedlami, nedokrmujte sa počas nich tyčinkami, čipsami či keksíkmi. Dobré je striedať viacero druhov pohybu, vhodné sú beh, plávanie a korčuľovanie a k nim pridajte cviky špeciálne na brucho.

Stretnutie gymnazistov po pätnástich rokoch bolo veselé. Dievčatá, až na Betku, ktorá sa po troch pôrodoch dosť zaokrúhlila, sa takmer vôbec nezmenili. Pekne učesané, namaľované, vyzerali ako tínedžerky, zato chlapi... Husté hrivy ostali len na fotkách a niektorí ledva čakali, aby si rozopli saká, zväčša svadobné obleky, ktoré len horko-ťažko udržali vystupujúce bruchá. Najväčšmi prekvapil Karol, vždy býval chudý ako palička, aj mu tak hovorili. Teraz sa smial, že je z neho skôr poriadny kyjak, do stovky mu veľa nechýbalo. „Čo mám robiť, keď moja žena výborne varí a pečie? Som v robote od rána do večera, potrebujem sa najesť. Nestacia mi jogurty a ovsené vločky ako modelke,“ obhajoval sa.

ROB SO SEBOU NIČO!

„Páni po tridsiatke si budujú kariéru a chcú sa aj postarať o rodinu, musia zarábať peniaze. V práci trávia veľa času, pohyb a zdravú životosprávu odsúvajú na neskôr. Vyhovujú im fastfoodové jedlá, nechcú zbytočne strácať čas, často celý deň nejedia, večer doma zhltnú všetko, čo im príde pod ruku a zrazu potrebujú čoraz väčšie košeľe i nohavice. Väčšinou sa zbadajú až vtedy, keď im manželka povie: Pozri sa, ako vyzeráš, rob so sebou niečo! Aj sami vidia a cítia, že telo už nie je také, aké bývalo, pátranie po svaloch je zbytočné, ráno po prebudení ich čosi bolí alebo pichá,“ hovorí tréner a poradca vo fitness Miloslav Káňa. „Mnohí zamlada športovali, no keď sa po výčitkách zdvihnú a idú si zacvi-

TABLETKY NIE!

Chcete si zjednodušiť život a namiesto cvičenia si radšej kúpite tabletky, ktoré sľubujú schudnutie bez námahy? Mílo ich jednoznačne odmieta: „Úprimne ľutujem každého, kto tomu verí. Ak správne cvičíte a racionálne jedávate, nepotrebujete žiadne tabletky na chudnutie. Možno zrýchlia metabolizmus a pomôžu vám vyprázdniť sa, no veľa ľudí sa potom naje ešte viac, takže konečný efekt je vlastne opačný.“

čiť s kamarátom, sú prekvapení, že nevládu, veď necvičili, iba desať rokov.“

ZEMIAKY V STRÚHANKE

Mila, ako trénerovi všetci hovoria, len tak hocičo nezaskočí. Dôvody, prečo príde chlap cvičiť, ▶



muži

bývajú všelijaké, nielen sadlo a slabší dych. Naposledy ho pobavil klient, ktorý na otázku, kedy naposledy cvičil, odpovedal: „Tak to som mal na sebe červené trenírky a biele tielko, povinné oblečenie na telocvik v časoch socializmu.“ Iní sa mu zverili i s tým, že pohodlné telo s pneumatikami nie je žiadna výhra v sexuálnom živote, a ten ich už veru nestojí za nič. Jednou z najväčších chýb, ktorú mladí muži robia, je nedbalé stravovanie. „V typickej slovenskej kuchyni stále prevláda príliš veľa zemiakov, placiek, palaciek, všetko sa obaľuje do strúhanky a vypráža, hádam aj tie zemiaky,“ hovorí tréner. Ešte vždy platí, že správny chlap sa musí riadne najesť. Pod riadne rozumej najmä mäso, údeniny, slaninu, knedle, pečivo, k tomu nejakú sladkosť a ďalšie kalorické bomby. Pritom chlapi majú oproti ženám obrovskú výhodu, iný metabolizmus, a so svojimi hormónmi sú na tom jednoducho lepšie. „Keď muž poctivo cvičí, je na tom vždy lepšie ako žena, ktorá cvičí rovnako. Schudne rýchlejšie a ľahšie,“ potvrdzuje tréner.

BEŽAŤ AKO O ŽIVOT

Svojich klientov Milo vždy požiada, aby si na papier zapisovali, čo zjedia cez deň. „Nemením im všetko a okamžite, hoci mnohí sú netrpezliví a chcú to zvládnuť za týždeň. Lenže telo taký nápor neustojí. Radšej všetko doľadujem postupne a vysvetlím im, že hlavná príčina priberania je to, že necvičia. Nemajú žiadny výdaj energie alebo ak cvičia, mnohí

v zlých tepových frekvenciách. Myslia si, že ak budú bežať rýchlejšie, viac schudnú. Lenže vtedy spália len viac cukrov, tukov menej. Pohyb je pre telo výborný, no ak sa chcú zbaviť kilogramov a vylepšiť si postavu, musia si upraviť aj stravovanie.“

PIVO, VÍNO A INÉ

Často si nevedomujeme, kde všade číhajú skryté kalórie. „Najmä v lete si bez výčitiek, aj neskoro večer, doprajete ovocie. Ak však necvičíte, mali by ste ho zjesť najneskôr do tretej popoludní,“ odporúča Milo. Nepropaguje tvrdé diéty, tvrdí, že jesť treba racionálne. „Na rozhybanie metabolizmu sú ráno ideálne kukuričné či pšeničné chlebičky so šunkou, s paradajkou či s paprikou, na desiatu hrozno alebo banán a na obed hydinové mäso s ryžou alebo varenými zemiakmi. Treba zabudnúť na bravčové mäso, o vyprážanom ani nehovorím. Popoludní potom stačí trebárs grep a večer niečo ľahké, napríklad ryba, kuracie mäso, nízkotučný syr alebo tvaroh, k tomu zasa jedna paradajka, paprika alebo uhorka, aby sa organizmus na noc nezaťažil.“ „Nabaľovačom“ kalórií je alkohol. „Mladí muži cez deň nezjedia takmer nič, večer idú na pracovné stretnutie, ktoré sa nezaobíde bez alkoholu, alebo zídu na pivo s kamarátmi, a potom sa čudujú, že priberajú,“ vraví tréner Milo. Z nápojov odporúča vodu, pre tých, ktorí cvičia, obohatenú o horčičku, a čaje. Tie však pite radšej iba doobeda, zelený a čierny určite nie pred spaním.

NA DOBRÚ NOC

Medzi Milovými klientmi sú aj mladí manažéri, ktorým vysoké pracovné vyťaženie berie spánok. „Sú vystresovaní, unavení a často trpia nespavosťou. Keď spolu nájdeme najvhodnejší spôsob cvičenia

a upravíme stravu, spánok sa zlepší. Pravidelné cvičenie im pomáha i v tom, že si vďaka nemu lepšie zorganizujú čas a v lepšej fyzickej forme zvládnu aj veľa povinností.“

Jozeína KAŠŠOVÁ

Brucho, preč

Vyskúšajte osvedčené cviky trénera a poradcu vo fitnes Miloslava Káňu.



▲▼ Z ľahu na chrbte sa ťahajte hore, nohy s fitloptou držte v pravom uhle.

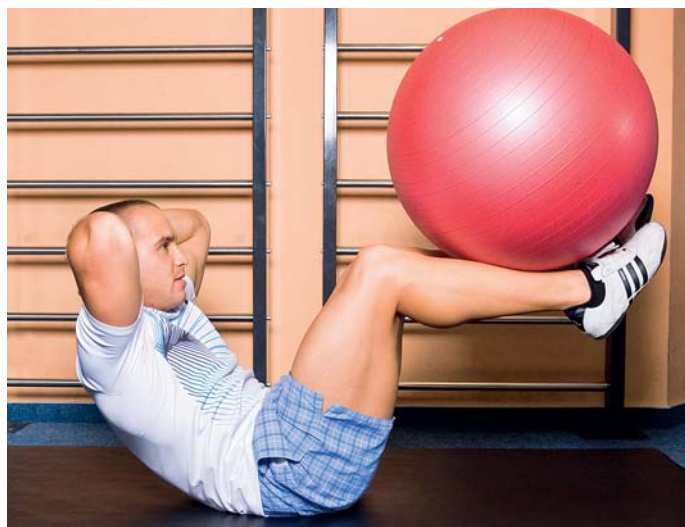


Foto: Laura WITTEKOVÁ

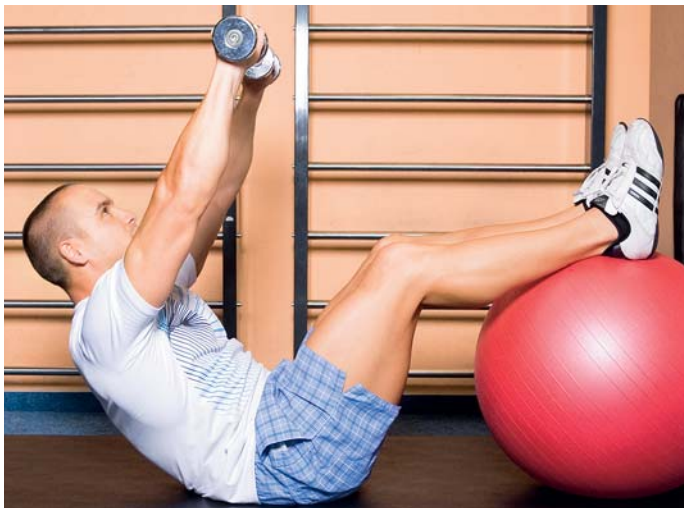
Zdravie napíšte
A VYHRAJTE



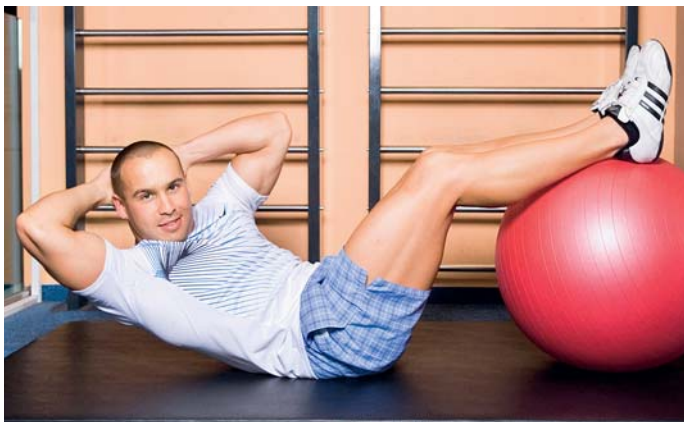
Páni, vyhrali ste nad kilami, ktoré ste si poctivo pestovali na bruchu? Poradte aj ostatným! Napíšte nám na adresu redakcie a list či e-mail označte heslom: Schudol som. Troch z vás odmeníme balíčkom Axe.



▲▼ Zdatnejší si môžu pribrať záťaž – činky.



▼ Sériu doplnia vytáčanie do strán.



Cviky na svaly spodného brucha a stehien na ribstole patria tiež do zostavy pre pokročilých.

Úklony do strán v stoji rozkročnom pôsobia na šikmé brušné svalstvo. Mílo radí dávkovať ich citlivo, stačí raz za týždeň.



TIPY odborníka

- ✓ zjedzte vždy len to jedlo, ktoré máte na tanieri, nepridávajte si
- ✓ prestávky medzi jedlami majú byť približne rovnaké, u muža 1,5-2,5 hodiny, u ženy 2-3 hodiny
- ✓ poraďte sa s trénerom alebo s odborníkom na výživu o správnej kombinácii jedál, telo potrebuje tuky, bielkoviny aj sacharidy

