

Zdravie *speciál*

# Spoved' trénera

Je lepšie cvičiť ráno alebo večer? Čo by ste mali jesť, ak chcete schudnúť a ako najlepšie rozbehnete metabolizmus? Poradí vám profesionálny tréner a poradca pre fitness.

# 1 kg

## Doplnky, ktoré pomôžu

**VITAMÍN B5** zrýchľuje premenu tukov  
**CHRÓM** odbúrava tuky a pomáha udržať optimálnu hladinu cukru v krvi  
**GUARANA** znižuje pocit hladu a hladinu cholesterolu

Stratíte jeden kilogram tuku, ak znížite príjem energie o 25 000 až 30 000 kJ.

## BEHAJTE A BICYKLUJTE

Pri chudnutí behajte asi päť a pol až sedem kilometrov za hodinu a bicykľujte, nie však silovo. Tréning absolvujte nalačno, má trvať dvadsať až tridsať minút. Nasleduje silový a zároveň formovací tréning. Pred ním si dajte ľahké jedlo – ovsené vločky s polovicou banánu zapite vodou, alebo zjedzte pár ryžových chlebkíkov. Po tréningu vypite proteínový nápoj a zjedzte banán alebo miešané vajička a jeden, dva ryžové chlebkíky.

Text: Josefína KAŠŠOVÁ, foto: profimedia.sk

## Z VODY NEPRIBERÁTE

Na začiatku je dôležité posvietiť si na stravovacie návyky, zdravotný stav, prekonané choroby aj na to, či ste niekedy športovali. „Žien sa pýtam na režim dňa, na to, či jedávajú častejšie múčne jedlá, mäso, kedy a koľko sladkostí si doprajú. Mnohé tvrdia, že priberajú aj z vody, no väčšinou prídeme na to, že kilogramy naberajú z kalorických bômb – miešaných nápojov, kávy so zmrzlinou, koláčov, ovocia na večeru, vypráženého mäsa a podobne. Nabádam ich na rozmanitosť, aby mali každý deň na tanieri v jedlách aspoň päť farieb. Musia byť zastúpené bielkoviny, sacharidy, ale i tuky. Bez nich sa nedá existovať, rozkladajú sa v nich vitamíny D, K, E, A a minerály,“ hovorí Miloslav Káňa.



Počas prvého mesiaca cvičenia majte vždy poruke banán alebo trocha sladkého džúsu.

## KEĎ TO NEJDE

Cvičíte odušu, jedávate menej a nechudnete. Kde je chyba? Ak sa vám nedarí dva, tri mesiace schudnúť, hoci cvičíte a upravili ste stravu, skúste do nej pridať viac jódu, napríklad v morských rybách.

## KEDY CVIČIŤ?

Závisí to od vášho biorytmu. Ak budete cvičiť ráno, nezabudnite sa dobre vyspať, bez spánku neschudnete. Na rozcvičku sa hodí silový tréning, pred ním zjedzte ovsené vločky s trochu sušeného ovocia alebo s polovicou banánu. Po silovom tréningu podporí spaľovanie tukov kardiotréning. Má trvať pätnásť až dvadsaťpäť minút.

Vločky sa nesmú jesť suché, musíte ich zaliať prevarenou vodou, pretože inak by slúžili iba ako zdroj vlákniny.

# 40 min.

Počas 40 minút behu spálite 2000 kJ, ideálne je športovať 3 až 4 krát týždenne.

## JEDZTE, ABY STE SCHUDLI

- ✓ morčacie a kuracie mäso, chudá divina a hovädzie
- ✓ kuracia, morčacia, bravčová dusená šunka
- ✓ vajička
- ✓ zelenina a ovocie – jesť len do štvrtej hodiny popoludní, nie večer, je v ňom veľa cukru
- ✓ ovsené a ražné vločky, cereálie, vločky takisto nie na večeru, sú výdatným zdrojom sacharidov
- ✓ tmavá ryža
- ✓ tvrdé syry s obsahom tuku 20-30 %
- ✓ slnečnicové, sezamové a tekvicové semiačka
- ✓ olivový a ľanový olej lisované za studena
- ✓ tvaroh, syr cottage, biely jogurt
- ✓ ryby, hlavne morské – tuniak, losos, makrela
- ✓ racio chlebkíky, ryžové, ražné

## POMÔŽU AJ SPAĽOVAČE

Zabudnite na tabletky, ktoré sľubujú, že z vás bude vďaka nim o pár dní útlučká modelka. Súčasťou cvičenia pri chudnutí sú i doplnky výživy, nie sú však prvoradé. Dôležité je najprv spoznať reakcie tela bez nich a až potom ich postupne pridávať. Polhodinu pred tréningom na chudnutie sa odporúča užívať L-karnitín, ktorý zlepšuje zásobovanie svalov kyslíkom a pomáha zvládnuť svalovú horúčku. Podporuje spaľovanie tukov a trávenie, no ak si ho dá neskúsená začiatočnica, môže nastať opačný efekt. Tak povzbudí metabolizmus, že jej bude oveľa väčšia chuť a priberie.