



BÍLÝ ROHLÍK

17:15 130 kcal



BÍLÝ ROHLÍK

18:26 130 kcal

Rádi bychom v této kapitole zmínili i téma jídla před spaním. Hlavní zásadou je, aby večerní jídlo nenarušovalo spánek. Obecně se doporučuje nejíst cca 2 hodiny před spaním, pro někoho mohou být ideální dokonce 3 hodiny. Zároveň ale platí, že byste neměli jít spát s kručícím žaludkem, protože i to může spánek zhoršit.

Důvod takového doporučení je ten, že po jídle se kvůli aktivaci trávicího systému zvyšuje tělesná teplota a to může narušit usínání. Z tohoto důvodu je také důležité volit poslední jídlo správně. Bude totiž tuze krásné, že jste celý kýbl z KFC snědli 2 hodiny před spaním a dodrželi jste tak naše doporučení. Pravděpodobně to ale na kýbl z KFC nebude dostatečná časová rezerva a spíše bychom doporučili nějaké lehčí jídlo, které nebude mít negativní vliv na usínání a zároveň ho nebudeme cítit ještě druhý den po probuzení.

O kardiu

Jak již víme z kapitoly *O jednom ideálním sportu*, aerobní trénink neboli „kardio“ je pro naše zdraví velmi důležitý. Rádi bychom ale vyvrátili další častý mýtus, a to, že je pro hubnutí účinnější než silový trénink.

Jen pro jistotu připomeňme, že do kardia obvykle řadíme běh, rotoped a další aktivity, při kterých třeba hodinu v kuse děláme jeden opakující se pohyb. Lidé kardio obvykle provozují proto, aby lépe a rychleji redukovali hmotnost a silový trénink vnímají jako něco na budování svalů. A některé ženy se ho vyloženě bojí, protože mají strach, že začnou z ničeho nic „vypadat jak Arnold“. Ale nebojte – ženy přirozeně budují svaly výrazně pomaleji než muži. Většina žen, které mají takto výrazné svaly, užívají navíc různé nelegální látky. Takže ne, Arnold z vás fakt nebude a na hubnutí může být silový trénink ve výsledku lepší než jiné druhy pohybu.

To nám například ukazuje i jedna metaanalýza vycházející z 92 studií, která přichází se závěrem, že silový trénink byl u lidí s ohledem na redukci tuku mnohem účinnější než právě zmíněné kardio. A to ze dvou důvodů, o kterých si řekneme víc.

Zaprvé: zatímco kardio má sice vyšší energetický výdej v průběhu samotné aktivity, silový trénink zvyšuje výdej i několik desítek hodin po jejím skončení – i když už třeba dávno sedíte doma na gauči. Tento jev je známý jako EPOC (excess post-exercise oxygen consumption), což v překladu znamená zvýšenou spotřebu kyslíku po cvičení. Jde zjednodušeně o to, že tělo má po intenzivním výkonu „kyslíkový dluh“ a musí se dostat zpět do rovnováhy, což znamená další energetický výdej. Jak dlouho tento vyšší výdej trvá, záleží na intenzitě a délce cvičení, typu tréninku i fyzické kondici. Ale faktem zůstává, že EPOC je vyšší právě u silového tréninku – a také u vysoce intenzivního intervalového tréninku (HIIT).

Zadruhé: silový trénink pomáhá budovat a zachovávat svalovou hmotu, což je v dietě naprosto klíčové. Čím více svalů máme, tím více energie naše tělo přirozeně spaluje i v klidovém režimu. Navíc chráníme svaly před tím, aby se v kalorickém deficitu ztrácely. Svaly ale nechceme mít pouze proto, abychom vypadali dobře v plavkách, ale i kvůli zdraví. Na našich kurzech kupříkladu moc rádi říkáme, že stejně jako si lidé šetří peníze na důchod, měli by si šetřit i svalovou hmotu a sílu, protože ji budou velmi potřebovat. Ze studií se totiž ukazuje, že člověk, který necvičí, začne po 30. roku života každý rok ztrácet 1 % svalů a 1–3 % síly. Tento člověk pak ve stáří nemusí mít dostatečně vybudovanou svalovou hmotu a sílu, což může vést k tomu, že bude odkázaný na pomoc ostatních a ve chvíli, kdy přijde nějaké onemocnění, nebude mít dost energie s tímto onemocněním bojovat.

Najděte si tedy formu silového cvičení, které vás bude bavit, a snažte se ho celý život v nějaké míře provozovat. Nemusí to být za každou cenu fitko nebo posilování, spadá sem i jóga, pilates nebo lezení. Bude to mít na kvalitu vašeho života obrovský vliv.

Úplně nejlepší bude kombinace silového tréninku a „kardia“, což do větší hloubky probíráme v kapitole *O jednom ideálním sportu*.



O cvičení nalačno

Velký mýtus týkající se kardia je ten, že je lepší dělat ho nalačno, aby člověk lépe a rychleji hubl. Tato myšlenka je založena na tom, že ráno nalačno bude výrazně snížen krevní cukr a naše vyhladovělé tělo tak zvýší činnost enzymu hormon-senzitivní lipázy, což povede k tomu, že si tělo bude vybírat jakožto zdroj energie právě špiček, který začne pálit.

Nicméně se ukazuje, že dojde sice k mírně intenzivnějšímu pálení tuků při tréninku, ale během zbytku dne si bude tělo jako zdroj energie vybírat raději sacharidy.