

vytvořit z ničeho. Energetický nadbytek se tak v moderní společnosti, která neoplývá aktivitou, stává zásadním problémem a oním důvodem, proč tloustneme. V tomto případě bych řekl, že je to „zlý pán“.

Na druhou stranu i tento nadbytek může být „dobrým sluhou“. Pokud se totiž bavíme o aktivní tělesné hmotě, tedy svazech, má zde myšlenka na energii svoje místo. Vaše tělo má schopnost nabírat svalovou hmotu sice poměrně pomalu, daleko pomaleji než hmotu tukovou (nejste-li hormonálně genetický talent), nicméně energetický nadbytek těmto anabolickým procesům velmi napomáhá. Jako optimální se jeví energetický nadbytek 5–20 % za podmínky progresivní zátěže silovým tréninkem, který může znamenat přírůstky na beztukové tělesné hmotnosti. Pokud by byl nadbytek vyšší, což jistě znáte krátkodobě z vánočních svátků nebo dovolených, tak by už znamenal výraznější riziko v tom, že by nepředstavoval pouze nárůst svalové hmoty, ale také tkáně tukové. A byť je tento nadbytek využitelný například u začátečníků, kteří jsou schopni při kvalitně vedeném silovém tréninku zřejmě uplatnit i vyšší energetické nadbytky, u většinové populace, respektive sportovců, se s vyšším nadbytkem než 10–20 % v ideálním případě nesetkáme.

V mírném energetickém nadbytku se vám budou také lépe regenerovat glykogenové zásoby, které jste použili například k náročnému aerobnímu nebo silovému výkonu. Tento mírný kalorický nadbytek je také základem reverzní diety, která je charakteristická mírným zvýšením energetického příjmu nad aktuálně výrazně ponížený příjem a pozvolnou a postupnou energetickou a hormonální adaptací bez nechtěného nárůstu tělesného tuku. Tohoto nadbytku se využívá standardně po dobu 2–4 týdnů, kdy by mělo dojít k opětovnému navýšení až do ideálních hodnot energetického výdeje.

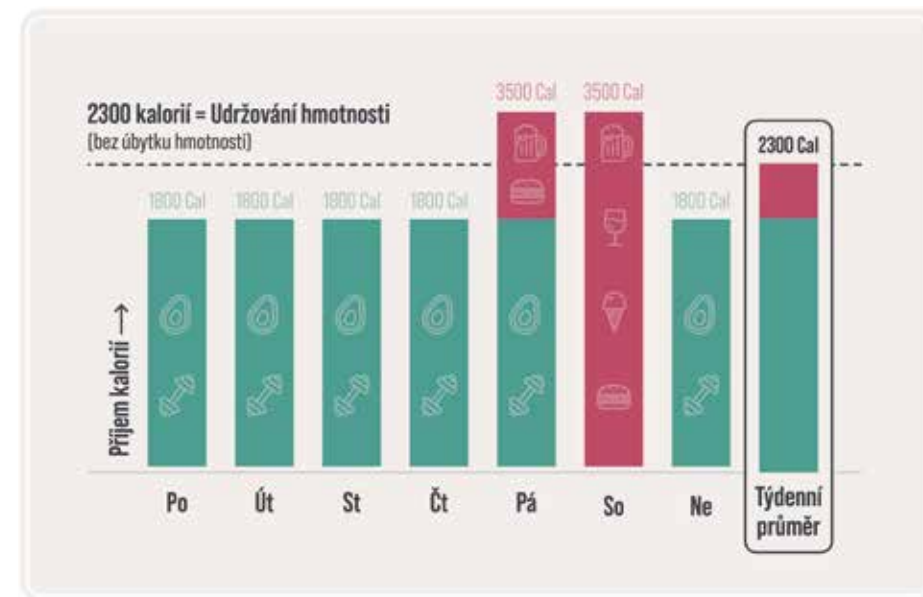
Z čeho se skládá energetický výdej a energetický příjem

Jak jste z textu výše pochopili, energetická bilance pro nás bude nyní hrát klíčovou roli v tom, jak se naše tělo bude chovat a jak bude s energií pracovat. Abychom ale věděli, kde se energeticky pohybujeme, budeme muset trochu více rozklíčovat dvě zásadní hodnoty, které stojí na miskách vah proti sobě: již zmiňovaný energetický výdej a také energetický příjem.

Sám sobě specialistou na hubnutí

Jak zjistím svůj energetický příjem?

Začneme jednodušším z nich. Přesněji řečeno snáze zjistitelným. Přečíst si pár údajů z obalů potravin, sečíst je dohromady a díky tomu zjistit, kolik energie jsem přijal, nebude ta nejtěžší věc v životě. Nebo alespoň doufám.



OBRAZEK 3: PŘÍKLAD PRŮMĚRNÉHO ENERGETICKÉHO PŘÍJMU ZA TÝDEN

Energetický příjem tvoří vše, co za den zkonzumujete ve formě potravy a různých tekutin. To dá dohromady hodnotu denního příjmu energie. Možná si nyní říkáte: „Jak to ale mám zjistit?“ V dnešní době bych řekl, že poměrně snadno, byť chápu, že je to trochu otravné. Kalorické tabulky se totiž nyní stanou vaším denním chlebem, a to ne pouze na jeden den, ale v ideálním případě na celý týden, abyste zjistili, jaký je váš průměrný energetický příjem a na jakou energii je vaše tělo dlouhodobě zvyklé. Zadávejte si údaje precizně a bez klamání sebe sama, protože přesně toto původní zjištění bude základem úspěchu v odhalení toho, kde nyní leží váš průměrný příjem a kde tělo hledá svoji rovnováhu, respektive na co je zvyklé. A možná se budete divit (a to je také důvod, proč zaznamenávat více dní), jak moc se bude lišit příjem ve dny pracovní, víkendové nebo třeba tréninkové či netréninkové. Ostatně jak vidíte na obrázku, konzument se k sobě sice choval skvěle v prů-

Sám sobě specialistou na hubnutí