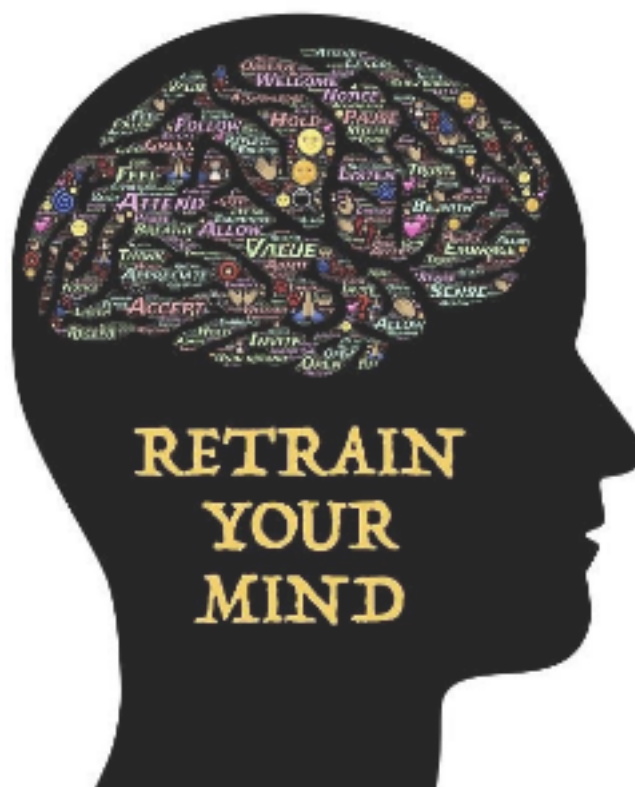


# Rutiny

Nasledujúce rutiny, ti výrazne uľahčia život, diétu aj  
udržiavanie váhy.



## **Toto sú moje rutiny a pravidlá, ktorých sa držím**

Kalórie sú fajn, IIFYM je fajn, môcť jesť čo chceš a kedy chceš. Ale samozrejme každého zlomí, ak ráno zbytočne zje  $\frac{3}{4}$  svojho denného príjmu a do večera hladuje. Preto je potrebné mať rutiny a systém, ktoré nám to uľahčia. Ja takýmto systémom udržiavam váhu roky a neexistuje pre mňa deň, ktorý by bol ťažký.

Nie každú rutinu sú musíš osvojiť a nie každá sa ti hodí. Niektoré môžeš modifikovať, princíp zostáva rovnaký. Rutina má byť tvoje uľahčenie, niečo čo slúži tebe a nie že ty si otrok danej rutiny. Samozrejme je známe, že na osvojenie si čohokoľvek nového potrebuješ aspoň pár týždňov, takže počítaj s tým, že kým sa ti niečo stane prirodzené, chvíľku to jednoducho trvá.

## Intermittent fasting / Prerušované hladovanie

Veľmi užitočná vec, prekomplikovaná a zbytočne komplikovaná. V skratke celý boom okolo fastingu bol len pre to, že vyvrátil roky zaužívaný mýtus, že jesť treba každé 3-4 hodiny inak sa nám spomalí metabolizmus. Tento mýtus pochádza z experimentov na myšiach, ktoré ako vieme majú úplne iný metabolizmus a ich čas z tohto hľadiska plyní úplne inak ako nás, čiže pár hodín pre myš je úplne iný časový úsek pre nás.

Pointa fastingu teda je, že nemusíš jesť každé 3-4 hodiny a dokonca ani nie každých 6-8hodín, ale môže uplynúť od tvojho posledného jedla 12-14-16-20 hodín. Najpoužívanejší čas býva 16hodín nejedenia a 8hod okno jedenia. Čo nie je myslené tak, že máš jesť nonstop 8hodín, skôr že si môžeš dať dve väčšie jedla počas 8hodín.

Užitočnosť spočíva v tom, že najväčší problém najmä ľudí čo trávajú veľa času doma, v kancelári a v prostredí, kde má možnosť "snackovať" teda jesť drobnosti, ktoré postupne nazbierajú počas dňa kalórie, od rôznych tyčiniek, po čipsy,

malé snacky, sendviče a pod. To treba kompletne zrušiť. Naviac ak naše jedenie obmedzíme na 2 jedla, tieto jedla môžu byť oveľa kalorickejšie, sýtejšie a sme po nich jednoducho spokojnejší.

To či budeš "hladovať" 12-14-16-18-20 hodín je jedno. Je užitočné ak to nie je pre teba problém posunúť prvé jedlo dňa na neskôr. Pre niekoho to znamená proste len vynechať raňajky. To najdôležitejšie čo si z tohto máš odniesť je pevné pravidlo/rutina, nejesť nič mimo vymedzený čas na jedlo, teda pokiaľ odpoveď na otázku:

Je to obed?

Nie.

Je to večera?

Nie.

Tak to proste nezješ, lebo mimo obedy a večere už nejješ. Oboje samozrejme znamená normálne jedlo s dostatkom

bielkovín v rámci čoho môže byť aj dezert. Existuje samozrejme aj výnimka a k tej sa dostaneme hneď o jednu rutinu nižšie.

## **Inteligentné snackovanie**

Je to trik ešte z Warrior diéty. Je to kniha, ktorá snáď prvá došla s ideom fastingu v roku 1999. Fastingom nemyslíme hladovku na vode. Je úplne v poriadku si počas tohto obdobia dať “snack”, ale inteligentný. Nízko kalorický. Nízke kalórie a málo cukrov, v skratke maliny, jahody, čučoriedky. V horšom prípade kľudne jablko, ale aj mrkvový šalát, uhorkový šalát. Čokoľvek okolo **50-80 kalórií** nám môže posunúť hlad a prvé jedlo kľudne o niekoľko hodín.

Niekoľko takýchto inteligentných snackov počas dňa, nám výrazne pomôže zvýšiť dramaticky náš komfort počas dňa. Takže treba mať rutinne zásobu či už bobuľovitého ovocia (ideálne mrazeného), alebo zeleniny po ruke.

## Nízko intenzívne kardio

Nízko intenzívnym kardiom paradoxne spáliš rovnaké alebo väčšie množstvo kalórií, ako pri populárnom HIIT. Nebudem zachádzať do podrobností, len veľmi v skratke, to koľko kalórií pri čom spáliš je závislé od tvojho Vo2Max - maximálna spotreba kyslíka. Nízko intenzívne kardio je efektívnejšie v spaľovaní kalórií a hlavne tukových zásob. Pretože pri ňom z väčšej časti spaľujeme práve mastné kyseliny a je opakovateľné denne, bez ovplyvnenia tvojej regenerácie. Mám na mysli ľahký bicykel klúdne stacionárny doma. Ľahký beh 30-45min. Prechádzka. Klúdne aj nejaká jóga.

Čokoľvek čo ti aspoň trošku zvýši tep, môžeš to robiť denne, nemyslieť pri tom na jedlo ani na problémy, plus ti to spáli 100-200kalórií navyše. A je jedno či to urobíš skoro ráno, že si privstaneš, alebo poobede po práci. Podstatné je že ťa to udrží v kondícii, nálade. Ľahké kardio zväčša spôsobí zníženie apetítu, aj keď je to individuálne zo skúsenosti viem že ľudia bývajú menej hladní. Ideálne ak si k tomu kúpiš buď hodinky, alebo hrudný pas na sledovanie tepu, nemal by byť cez 75% tvojho maxima, čiže na hranici 60-75%. Má svoje

nenahraditeľné zdravotné benefity. Odporúčam ti pri tom počúvať buď podcasty, audioknihy, hudbu. Ale osobne mám rád tie podcasty, naučíš sa a dozvieš sa nové veci popri tom ako spaľuješ kalórie a udržiavaš svoje zdravie = win-win.

## **Pravidelné rituály**

Vstať ráno a urobiť si kávu je rituál. Ak počas doobedia vypiješ napríklad 3-4 kávy v 1-2hodinových intervaloch nie je na tom nič zlé, jednak kofeín potláča apetít a navyše sa môžeš v pravidelných intervaloch tešiť na niečo iné ako na jedlo. Kávu môžeš kludne nahradiť zeleným čajom, alebo ovocným čajom.

Podobný princíp môžeme skombinovať s inteligentným snackovaním. Takže opäť nie je nič zlé na tom 2-3x počas doobedia si dať za hrst' čučoriedok, alebo iného bobuľovitého ovocia. Poprípade mať v krabičke pripravený mrkvový šalát, alebo inú zeleninu.

Mne sa najviac osvedčila práve káva, alebo čaj s guaranou. Kludne môžeš striedať čaj a kávu. Navyše kofeín ti spáli dodatočne do 100kalórií počas dňa. Ak si to prirátaš k rannému kardiu už sme skoro na **300 bezbolestných kalóriách.**

## **Predjedlo**

Šalát a polievka by malo byť niečo bez čoho by ti malo prísť divné zjesť normálne jedlo. Je to kľúčová súčasť nového režimu. Jednoduchý zeleninový šalát, alebo polievka je absolútne pevná súčasť mojej dennej rutiny. Je to nízkokalorické jedlo ktoré ťa predpripraví na jedlo.

Čo je mimoriadne dôležité vždy po polievke a šaláte si daj pauzu aspoň 10-15minút. Tvojmu telu chvíľku trvá kým vyšle signál o sýtosti a zaregistruje že si niečo zjedol. Je to mimoriadne dôležitá kontrola pred nekontrolovaným jedením. Ak kedykoľvek po jedle máš stále pocit hladu, tak je to len nedostatočná príprava a predjedlo. Kludne to môže byť vývar v hrnčeku. Niečo čo ťa predpripraví na hlavné jedlo. Nezanedbaj to, príprava jednoduchého zeleninového šalátu je 3minúty.

## **Pestrosť jedla**

Čím menej budeš obmieňať hlavné jedlá tým lepšie. V princípe ti stačia 3-4 jedlá dookola. Jednak ich príprava ti bude trvať kratšie a hlavne človek má tendenciu jesť viac keď sa jedla



dramaticky menia. To sú štúdie, nie len skúsenosti. Čím väčšia je pestrosť jedálničky, tým ťažšie sa nás apetít ovláda. Preto meň jedlá iba občas a vytvor si pevnú kostru naozaj zopár hlavných jedál ktoré budeš počas týždňa jesť. To ti zároveň pomôže s rozhodovaním, čo uvariť, čo je ďalšia dôležitá vec.

V prvom jedle dodrž aspoň 50-80gramov bielkovín. Spíš si takto 3-4 hlavné prvé jedlá, niečo čo ti chutí. Druhé jedlo môže byť viac variabilné, ale tiež odporúčam mať set obľúbených. Napríklad: mozzarella, syrečky, omeleta, tvarohový dezert atď.

## **Rozhodovanie**

Absolútne limituj nutnosť rozhodovania. S pevnými pravidlami eliminuješ rozhodovanie na minimum. Štúdia po štúdií ukazujú, že ľudská voľa je vyčerpatelná. Každým ďalším rozhodovaním, alebo premáhaním sa, sa blížiš k momentu kedy sa zlomíš. Preto udržuj svoju vôľu v čo najlepšej kondícii tým, že sa nebudeš musieť rozhodovať.

S pevne určenými pravidlami, jedlami ktoré počas týždňa ješ, minimalizuješ nejaké nejasnosti a rozhodovanie. To isté platí aj

pre prípadne "prešhresky". Keď si pevne stanovíš, že jedávaš snacky/dezerty iba v rámci dvoch jedál počas dňa, zjednodušíš tým svoj život napríklad vonku, lebo nebudeš prepočítavať v hlave čo si môžeš dať a nemôžeš, vieš že si nič nedáš, lebo máš svoje pravidlá. Samozrejme neplatí to absolútne výnimka potvrdzuje pravidlo. Tvoja motivácia nemá byť strach, ale tvoj cieľ, a sebedovetomie že vieš presne čo robíš.

## **Potešenie**

Každý deň a každé jedlo by nám malo poskytnúť úplne potešenie z jedla. Pri vhodne poskladanom jedle nám musí zostať dostatok kalórií na nás obľúbený dezert, alebo niečo na čo máš chuť. Najdôležitejšie je pevné pravidlo - dezert iba po hlavnom jedle.

Je obrovský rozdiel jesť dezert hladný a jesť dezert najedený. Dve moje jedlá počas dňa, vždy majú všetko na čo sa teším, šalát/polievku, hlavné jedlo a dezert. Po dojedení som vždy absolútne spokojný. Pevná volá je vyčerpatel'ná, niekto sa pri zlej diéte zlomí za deň, niekto za týždeň, niekto za mesiac.

Nikto nevydrží trpieť večne, preto musí byť strava a jedlo poskladané tak, aby naozaj uspokojila všetko čo je potrebné, od nutričných hodnôt, po chuťové uspokojenie. Ak to tak nie je, nie je to udržateľné, pevné pravidlo/rutina musí byť aj potešenie.



# Denná rutina - príklad:

## Ráno 6.30

- Čaj
- O hodinu neskôr káva
- Ranné kardio bicykel 45min (môže byť prechádzka, beh, čokoľvek čo zvýši tep na 60-75%)
- Druhá káva

## Obed 12.00 - 13.00

- Miska bobuľovitého ovocia / šalát
- Káva/Čaj

## Po obede 14.00 - 15.00

- Predjedlo polievka/šalát
- Hlavné jedlo (aspoň 60gramov bielkovín) cca 1000 kalórií

## Večer 19.00 - 20.00

- Druhé jedlo (aspoň 50 - 60gramov bielkovín) cca 500 -1000 kalórií, podľa toho ci chudnem

**Ak splním bielkoviny ktoré sú pre väčšinu ľudí**

**120gramov/deň. A som stále hladný riešim to ovocím, lebo**

**alátom, alebo vysokobielkovinovým snackom v podobe**

**tvarohu, syrečkov a pod.**

# Príklad jedla

## Prvý snack počas dňa

- 100g Čučoriedky

## Druhý snack počas dňa

- 150g nakrajane jablko

## Prvé jedlo

- Tanier zeleninovej polievky 250g
- Grilovane kuracie prsia 200g
- Pecene zemiaky 400g
- 2ks Stavnaty cuketovy kolacik 100g

## Spolu:

**1043 kalórií**   **80g bielkovín**

## Druhé jedlo

- Omeleta 4ks vajcia 200g
- Toastovy chlieb 3ks 75g
- Zeleninovy salat 250g

## Spolu:

**550 kalórií**   **35g bielkovín**

## Spolu za celý deň:

**1593 kalórií**   **115g bielkovín**