

Projekt X

Pozri, ak chceš patriť k top mentálne a fyzicky dobre vyzerajúcim mužom, potrebuješ ovládnuť stravu a cvičenie. Je to veľmi jednoduché, najmä po krátkom čase. Tento program je zameraný na mužov, ktorí chcú zmeniť svoju postavu a návyky, tak aby patrili k top 5% mužov, ktorí majú dobrú postavu, silu, sebavedomie a zdravie. To všetko spolu súvisí.

V prvej časti si preberieme stravu, v druhej časti sa budeme venovať cvičeniu.

Problém s jojo efektom

Jojo efekt nie je nič iné, ako začať neudržateľnú diétu, vydržať nejaký čas kým schudneš a potom všetko pribrať späť. Preto je dôležité si postupne nastaviť plán a systém fungovania, aby sa toto nestalo. Preto je dôležité stravovať sa udržateľné hneď od začiatku.

Muži a cvičenie

Magazíny a steroidy zničili všetko. Jednak poznačili veľkú časť mužov dysmorfiou (vidí sa stále malý aj keď má svaly ako kulturista). A čo je horšie nastavili mužom naturálne

nesplniteľné očakávaní. Navyše pre väčšinu žien je atraktívna športová postava, ale nie presypaná postava. Čo je zároveň dobrá správa, lebo takú postavu dokáže dosiahnuť každý muž. Stačí sa pozrieť na väčšinu obálok magazínov ako Men's Health, áno sem tam je tam nedosiahnuteľná postava, ale vo väčšine prípadov sú to len muži čo cvičia a páčia sa 90% žien.

Správny Mindset

Správny mindset, alebo po slovensky nastavenie, je kľúčové. Začiatok je ťažký, ale ešte ťažšie je niečo udržať, najmä ak začneš neudržateľné. Uvedom si preto, že kľúčová vec je nastaviť sa tak, aby to bolo udržateľné. Neísť do extrémov. Stačí, aby si venoval svojmu telu 2-4hodiny do týždňa, a dával pozor na to čo ješ a budeš zdravší a budeš lepšie vyzeráť, ako 95% populácie. To sú bohužiaľ fakty. Nastav sa preto tak, že je to to čo naozaj chceš dosiahnuť. Nečakaj zázrak, ale systematické budovanie tvojho nového JA.

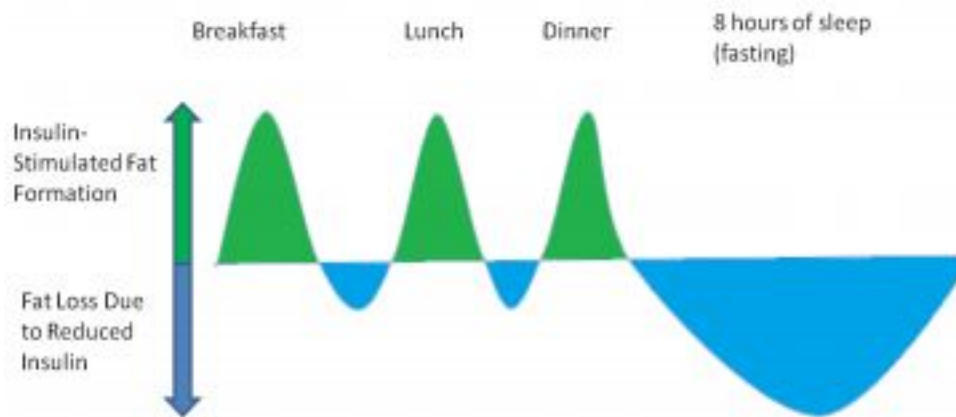
Chudnutie a priberanie

Chudnutie a priberanie nemôžeš vnímať ako permanentný stav. Počas dňa vždy keď neješ, tak chudneš a vždy keď ješ tak priberieš, dôležitá je celková 24 hodinová / 7 dňová a 30 dňová bilancia týchto malých chudnutí a priberaní, ak vo výsledku je ich súčet pozitívny teda viac si zjedol ako vydal = priberáš.

- Ak si zhruba jedol podobne energie koľko si aj vydal = váha je rovnaká.
- Ak si jedol menej ako energiu ktorú si vydal = chudneš.

Je dôležité aby si si to uvedomoval, lebo žiadny stav chudnutia

a priberania neexistuje, tak ako neexistujú potraviny z ktorých sa chudne, alebo priberá.



Rýchlokurz makronutrientov

Makronutrienty

Čo sú to makronutrienty?

Macro = Veľké.

Micro = Malé.

Makronutrienty potrebujeme vo väčších množstvách a mikronutrienty v menších.

Makronutrienty sú:

- bielkoviny
- sacharidy
- tuky

Mikronutrienty sú:

- vitamíny
- minerály

Každý makronutrient má kalórie. Štandardne sa používa takzvaný "4-9-4 model", kde:

- 1 gram bielkovín má 4 kalórie
- 1 gram tukov má 9 kalórií
- 1 gram sacharidov má 4 kalórie

Napríklad 100 gramov chleba má nasledovné priemerné hodnoty makronutrientov:

- 8 g bielkovín, krát 4 kalórie = 32 kalórií
- 1 g tukov, krát 9 kalórií = 9 kalórií
- 42 g sacharidov, krát 4 kalórie = 168 kalórií

Spolu má teda 100 gramov chleba: $32 + 9 + 168 = 209$ kalórií.

V praxi sa veľmi často ľudia zabávajú prepočítavaním rôznych pomerov makronutrientov. Podľa percenta kalórií ktoré zješ v jednotlivých makronutrientoch sa potom diéta označuje ako "vysoko sacharidová" "nízko sacharidová" "vysoko bielkovinová" a podobne. To vôbec nemusíš riešiť. Niekomu vyhovuje viac sacharidov, niekomu naopak viac tukov. Ak zješ viac jedného musíš ubrať v druhom, aby bol stále dodržaný deficit, alebo aby ti sedeli kalórie do tvojich cieľov.

Takže ak si jeden deň dáš niečo tučnejšie, musíš ubrať sacharidy aby si sa zmestila do kalórií a naopak. Pri normálnom jedení, bez extrémov nemusíš mať obavy že by ti niečo chýbalo. Je veľmi ťažké jesť tak, aby si nemal aspoň základné množstvo tukov, alebo naopak tak aby si nemal aspoň základné množstvo sacharidov. Všetky extrémny sú menej bezpečné, a menej pohodlné, preto sa snaž držať zlatej strednej cesty. Napriek tomu ti ale dám malý návod aby si sa nebál a mal aspoň akú-takú orientáciu v makronutrientoch.

Tuky

Existujú takzvané esenciálne mastné kyseliny, to sú tie, ktoré si telo nevie vytvoriť samo. Tie by sme mali denne prijať na úrovni minimálne 2 gramov. A v reálnom svete ťažko existuje diéta či stravovanie, kde by ste toto minimálne množstvo denne neprijali. Všeobecné odporúčania sú prijímať tuky na úrovni 20 - 35% z celkových denných kalórií.

Sacharidy

Neexistuje nič, ako "esenciálne sacharidy". Často sa môžeme stretnúť s argumentom, že keď telo bez nich prežije, tak ich proste nepotrebuje. To je trochu chybná logika, keďže veľa vecí nepotrebujeme nutne na prežitie a napriek tomu je vhodné ich robiť. Napríklad neumývať si ruky nemusí nutne znamenať, že zomrieme. Ale je to vhodné... To, že niečo môžeme robiť napríklad nejesť sacharidy nutne neznamená, že by sme to aj mali robiť.

Sacharidy (glukóza) je náš primárny zdroj energie najmä pre mozog. Dá sa povedať, že na splnenie základných funkcií, keď sa chceme vyhnúť čiastočnej ketóze, je odporúčané množstvo zhruba na úrovni 100 a viac gramov na deň.

Bielkoviny

Tu sa trošku zastavíme. Bielkoviny sú KLÚČOVÁ vec v bežnom živote, diéte a aj cvičení.

Dôvodov je hneď niekoľko, spomeniem tie najdôležitejšie.

Ak sa snažíš schudnúť, dostatok proteínu je základný nástroj na udržanie svalov. Bez dostatočného množstva proteínu budeš

strácať svalovú hmotu, čo sa síce odzrkadlí na rýchlejšom úbytku váhy (na spálenie 1 kilogramu svalu je potrebných 5x menej energie, ako na 1 kilogram tukového tkaniva), ale aj na výzore v zrkadle.

Každý gram svalovej hmoty, ktorý stratíme v diéte znamená, že budeme vyzerat horšie.

Bielkoviny sú zo všetkých makronutrientov v tomto zmysle najdôležitejšie a ak by sme aj nič iné

nemerali, bielkoviny musíme merať vždy. Je to kľúčová vec. Denne musíš prijať minimálne množstvo, aspoň na úrovni 0.8 gramu na 1 kg tvojej hmotnosti. To je oficiálne odporúčanie pre bežný život. Ale odporúčania do diéty alebo cvičenia sú samozrejme vyššie. Jednoznačne aspoň 1.5 až 2 gramy na 1 kg váhy.

Každý deň bielkoviny strácame cez viacero mechanizmov a tiež potrebujeme prijať takzvané esenciálne aminokyseliny. Bielkoviny pozostávajú z aminokyselín. Takže po zjedení bielkoviny sa v tele rozložia na aminokyseliny. Esenciálne aminokyseliny potrebujeme prijímať v strave, keďže si ich telo nedokáže vyrobiť samo. Podľa množstva esenciálnych aminokyselín sa potom hodnotí aj kvalita bielkoviny.

Zdroje, ktoré majú niektorú esenciálnu aminokyselinu zastúpenú v menšom množstve sa vo všeobecnosti označujú ako menej kvalitné. Z pravidla živočíšne bielkoviny sa považujú za vysoko kvalitné, zatiaľ čo rastlinné za trochu menej kvalitné, keďže tam býva niektorá z esenciálnych aminokyselín astúpená v menšom pomere. Čo ale

neznamená, že rastlinné bielkoviny sa nepočítajú do denného príjmu bielkovín.

Ak nebudeme jesť len jeden zdroj rastlinných proteínov ale ich kombináciu, tak jedna nižšie zástupná aminokyselina v jednom zdroji sa z pravidla nahradí vyšším zastúpením v inom zdroji. Ak prijímame v strave len rastlinné bielkoviny, vo všeobecnosti sa odporúča prijať +30% bielkovín navyše, aby sa toto množstvo kvalitatívne rovnalo živočíšnemu zdroju.

Esenciálne aminokyseliny sú:

- Lysin
- Isoleucin
- Leucín
- Valin
- Threonin
- Methionín
- Phenyalanin
- Tryptophan

Pokiaľ nejeme iba jeden zdroj bielkoviny ale ideálne rôzne

zdroje, tak nás to vôbec nemusí zaujímať a zaujíma nás len celkový denný príjem bielkovín. Ten musí byť nutne, ako som už vyššie spomínal, aspoň 1,5 až 2 g na 1 kg hmotnosti. Toto je jediné číslo, ktoré sa nemení.

Sacharidy aj tuky môžeme jesť v rôznom pomere. Takže ak zjeme viac tukov v jeden deň, uberieme sacharidy, aby sme sa zmestili do kalórií.

Alkohol

Čo sa týka alkoholu, je to štvrtý "makronutrient". Jeden gram alkoholu má 7 kalórií. Výhoda je, že alkohol má vysoký termický efekt, pretože na jeho spracovanie telo spotrebuje až 20%

prijatej energie. Reálne teda 1 gram alkoholu má 5.6 kalórií.

Takže, ak piješ každý deň, odporúčam sa vzdať niečoho iného. Napríklad 200 kalórií v alkohole je z hľadiska energie to isté, ako 50 gramov sacharidov alebo bielkovín, alebo to isté ako 22 gramov tukov. Plus mínus.

Ak nechceš byť v energetickom prebytku pre pohárik alkoholu, treba ušetriť niekde inde a najľahšie sa šetrí na prílohách. Napríklad namiesto 500 gramov zemiakov si dám 250 gramov; namiesto 100 gramov sacharidov tým prijmem iba 50 gramov. Ak si zvyknutý/á každý víkend piť, odporúčam ti orezať to na iba jeden deň v týždni a v rámci toho dňa upraviť kalórie počas dňa. Čiže ubrať prílohy, sacharidy, tuky a, samozrejme, ako vždy bielkoviny nechať aspoň na 120 gramoch.

Nezabudni tiež na to, že nepiješ čistý alkohol, čiže drinky sú často miešané s rôznymi džúsmi a cukrom - preto drinky majú iné kalórie a iné makrá.

Akýkoľvek nadbytok energie sa nám uloží:

- do tuku
- alebo do svalov
- alebo do glykogénových zásob

Praktická časť fungovania počas bežného dňa

Modelový príklad:

Povedzme, že zješ v jeden deň toto:

- 150 g bielkovín
- 50 g tukov
- 200 g sacharidov

Výpočet kalórií pre tieto makronutrienty (skrátene "makrá") je:

- 150 gramov bielkovín x 4 kalórie = 600 kalórií
- 50 gramov tukov x 9 kalórií = 450 kalórií
- 200 gramov sacharidov x 4 kalórie = 800 kalórií

Spolu je to teda $600 + 800 + 450 = 1850$ kalórií.

Prakticke tipy k počítaniu

Najľahšie sa ti budú zapisovať kalórie, keď budeš pridávať len jednotlivé suroviny. Pokiaľ nemáš zvyk jedávať doma, je to trošku problém, lebo to nemáš ako presne odmerať. Odporúčam ti začať krabičkovať aspoň do chvíle, kým sa nenaučíš odhadovať kalorickú hodnotu, respektíve kým

nedosiahneš svoj cieľ.

Príklad:

Kuracie prsia na prírodno s ryžou

- 150 g kuracích prs vážených za surova
- 150 g ryže váženej za surova
- 5g olej

Koláčiky, dezerty a miešané veci nahadzuješ do aplikácie úplne rovnako, len si na začiatku odvážiš a spočítaš všetky suroviny na celok. Potom len delíš. Príklad:

Hrnčekový koláč

- 100 g múky
- 50g cukru
- 2 vajcia
- 200 ml mlieka
- 1 prášok do pečiva
- 2 pl kakaa (cca 30g)

- 150 g nastrúhanej cukety

Do aplikácie teda nahodíme všetky ingrediencie a vyjdú nám kalórie a makronutrienty na celý koláč. Ten rozkrájaš na rovnomerné kúsky (aspoň zhruba). Jednoduchou matematikou vypočítaš, koľko makronutrientov a kalórií má jeden kúsok, príadne 100 gramov.

Keď ti vyjde 12 kusov, tak si výslednú hodnotu vydeliš dvanástimi a vieš, koľko zješ v jednom kúsku.

Pri miešaných veciach, ako napríklad guláš (nie je moc ideálny na začiatok, ani do diéty), to funguje podobne - odvážiš si zemiaky, mäso, suroviny, jednotlivito nahodíš do aplikácie a potom zhruba od oka vydeliš počtom porcií, napríklad 10 alebo 20 a podobne. V kalorických tabuľkách máš aj hotové jedlá ale toto je oveľa presnejší spôsob. Znie to zdĺhavo a namáhavo ale v realite to ti to zaberie o 2 - 3 minúty navyše. Keď si to celé spočítame, vyjde nám, že váha koláčiku bude približne:

100 g múky + 50 g cukru + 100 g vajce (2 x 50g) + 200 ml

mlieko (cca 200g), prášok do pečiva 0 (zanedbateľné), 2 pl
kakaa 30g, 150g vyžmýchanej cukety, spolu teda 630
gramov. Keď nakrájame 10 rovnomerných kúskov, tak
vieme, že 1 kus bude $630 / 10 = 63\text{g}$.

Celkové makronutrienty vydelíme tiež a po nahodení
jednotlivých surovín do aplikácie nám vyjde, že celý koláčik
má:

- 965 kcal
- 47 gramov bielkovín
- 19 gramov tukov
- 144 gramov sacharidov

A teraz už len všetko deleno 10 a máme hodnoty na 1
kus koláčiku:

- 96 kalórií
- 4.7 gramov bielkovín
- 1.9 gram tukov
- 14.4 gramov sacharidov

Klasika - cestoviny so šunkou a vajcom - typické

jedlo, ktoré si v diéte dovoľí len málokto ale niekto, kto ide napríklad na 1800 a viac kalórií si ho dovoliť Môže:

- 100 g cestoviny
 - 3 vajcia
 - 50 g šunka
 - 5 g olej
 - soľ
 - čierne korenie
-
- Energia: 616 kalórií
 - Bielkoviny: 30 gramov
 - Tuky: 20 gramov
 - Sacharidy: 73 gramov

Jednoduché... v aplikácii si dáme vyhľadať jednotlivé suroviny, pridáme ich a vyjdú nám kalórie pre celé jedlo. Ak si chceme byť istý, koľko toho po uvarení zjem, napríklad keď to nie je jedlo len pre mňa, tak odvážim už hotové cestoviny.

Ak budeš mať vybraných pár obľúbených jedál, môžeš si

rovno predpripraviť porcie, uložiť, a nahadzovanie do tabuľky bude ešte jednoduchšie.

Krátka prestávka

Pozri ja viem, že príde skôr či neskôr strata motivácie. Prídu ťažšie dni, ľahšie dni, môže sa to striedať. Jediné čo ťa pred týmto zachráni je vytvorenie návyku. Potrebuješ si osvojiť niektoré nové zvyky počas tohto 3 mesačného obdobia. Na začiatku ti všetko nové pripadá neprirodzené, ťažké. Na akúkoľvek vec keď si spomenieš, že si sa ju učil, alebo s niečím začínal, tak bola rovnaká.

Na začiatku je to ťažké, nebaví nás to lebo nám to nejde. Nevieme či to robíme správne. Úplne zabudni na také tie myšlienky že to nemá zmysel. Prax robí majstra, to je najpravdivejšia veta v histórii ľudstva. Potrebuješ iba prax, nič viac nič menej. Ak pôjdeš konzistentne 3 mesaice, tak ti garantujem že po 3 mesiacoch a prvých výsledkoch si nastavený na celý život. Už to nebude ťažké, už sa nebudeš musieť premáhať, už to bude pre teba prirodzené, lebo si si

vytvoril návyk.

A tak isto ako si potrebuješ vytvoriť nové dobré návyky, potrebuješ sa zbaviť aj starých zlých. Medzi tie najčastejšie patrí absolútna náhodnosť toho čo zješ, absolútne nekontrolované jedenie, snackovanie, jedenie v náhodne časy, no väčšinou to proste býva jeden veľký bordel. Potrebuješ si od toho odvyknúť, ideálne znížiť frekvenciu stravovania na 2-3x maximálne.

Ak tvoj cieľ je vyzerieť lepšie a schudnúť, tak k trvalej zmene sa dopracuješ len zmenou zlých návykov, a vytvorením nových dobrých návykov. Chcem aby si to vedela a tiež chcem aby si vedela že možno to nebudú 3 najľahšie mesiace tvojho života, ale ľahko to budú 3 najdôležitejšie mesiace, alebo jedny z najdôležitejších v tvojom živote.

Stanovenie cieľov

Prvé čo urobíme je, že si odhadneme percento tuku. To je

totiž náš základný orientačný parameter. Váha je doplnok, ale percento

tuku je náš primárny cieľ, naše stanovenie toho kde chceme byť. V skutočnosti určiť úplne presne koľko má niekto percent tuku nie je možné. Metódy existujú rôzne, ale naozaj presná metóda je - pitva. Všetko ostaté sú len odhady viac či menej presné.

Najpraktickejšie je zobrať relatívne presnú metódu, ktorú dokážeme konzistentne opakovať pri rovnakých podmienkach tak, aby sme vedeli, že sa nič naokolo nezmenilo a teda môžeme sledovať trend. Dlhodobu sa ako takáto metóda potvrdzuje pri tzv. Navy body fat method. Čo je metóda vyvinutá americkou armádou na rýchle meranie percenta tuku prípadných uchádzačov o vstup do armády. Táto metóda pozostáva z odmerania obvodu:

- Krku
- Pásu
- A bokov

Pre naozaj presné výsledky meraj presne a vždy rovnako.



Pri páse meraj cez pupok



Je naozaj dosť presná a mimoriadne jednoduchá. Prečo sa neoplatí merať v rôznych inbody, okrem toho, že sú nepresné pre možné zavodnenie, tak hlavná výhoda je že meranie doma môžeme opakovať hocikedy a zadarmo.

Existujú aj vizuálne metódy, kedy na základe obrázku odhadneme percento tuku. Ale je to tak subjektívna vec, že ju tiež nepovažujem za najlepšiu.



Na správne odmeranie použiješ krajčírsky centimeter. A použi kalkulačku.

[Kalkulačka](#)

Ak vieme percento tuku, musíme vedieť aj kam sa

chceme dostať, teda čo je naša cieľová destinácia. To sa líši, ale ako všeobecné pravidlo:

- Muži 15% priemerná štíhla postava
- Muži 10% nadpriemerná atletická postava (kocky na bruchu)

Zapíš si svoje percento tuku:

Moje percento tuku:	<input type="text"/>
----------------------------	----------------------

Teraz keď máš už vypočítané koľko cca percent tuku máš, a aj koľko cca kg musíš zhodiť, tak máš presný cieľ. Ak máme cieľ, je dôležité si vypočítať za koľko sa tam dostaneme.

Realistické ciele rýchlosti chudnutia závisia od percenta tuku. Vyššie percento môže bezpečne zhodiť rýchlejšie tuk, ako nižšie percento tuku. Takže čím viac tuku máš, tým rýchlejšie môžeš začať chudnúť, samozrejme postupne ako sa tvoje percento tuku bude znižovať, bude sa znižovať aj rýchlosť tvojho chudnutia a tomu budeš adekvátne

upravovať kalórie.

Dôvod je ten, že vyššia váha znamená vždy vyššiu hodnotu bazálneho metabolizmu. Takže chudší človek bude mať vždy nižší bazálny metabolizmus, ako väčší človek.

Muži	Ženy	Rýchlosť chudnutia celkovej váhy za týždeň
pod 15% tuku	pod 24% tuku	0.25 - 0.75%
16 - 25% tuku	25 - 34% tuku	0.75 - 1.5%
26% a viac tuku	35% a viac tuku	1.0 - 1.5%

Prosím zapíš si cieľ:

Moje cieľové percento tuku:	<input type="text"/>
------------------------------------	----------------------

Zober percento tuku, vieš kam sa chceš dostať, napríklad máš 80kg si muž a máš 25% tuku, vieš že chceš ísť na 10% lebo to je pre teba vizuálne najlepšie aj najzdravšie:

- $80 \times 0.25 = 20\text{kg}$ tuku
- Na 10% teda potrebuješ: 8kg tuku, $20 - 8 = -12\text{kg}$

tuku potrebuješ zhodiť

- 1kg tukového tkaniva = 7700kcal
- Na zhodenie 12kg musíme vytvoriť deficit: 92 400kcal
 - Ak náš plán je na 3 mesiace, tak denný deficit by musel byť: $92\ 400 / 90 = 1026$ kcal

Čo je veľa, to sú 4kg mesačne. Realistickejší dlhodobý deficit by bol okolo 500kcal, čo znamená že za 3 mesiace zhodíme pohodlným deficitom 500kca asi polovicu cieľovej váhy/percenta tuku.

Takto si prosím stanov realistické chudnutie, je to veľmi dôležité. Keď budeš vedieť že za 3mesiace smeruješ k schudnutiu 6kg, a nie 12kg, tak nebudeš po mesiaci sklamaný že to nefunguje, lebo to funguje, len musíš mať realistické očakávania.

Prosím táto strana je čisto na stanovenie si tvojho chudnutia, koľko percent tuku chceš zhodiť a koľko kg to znamená a aký deficit musíš vytvoriť, prosím venuj tomu

5minút čas, venuj 5 minút času realistickému cieľu, ktorého sa budeš držať najbližšie mesiace.

Môj odhad a výpočet na najbližšie 3 mesiace chudnutia:

Moje aktuálne percento tuku:	
-------------------------------------	--

Kolko kg tuku mám:	
---------------------------	--

Kolko kg potrebujem zhodiť na cieľové percento tuku:	
---	--

Aký kalorický deficit vytvorím:	
--	--

Kolko zhodím za 3 mesiace:	
-----------------------------------	--

(*výpočet je zjednodušený samozrejme malé odchýlky spôsobia aj zmeny svalovej hmoty, ale nie tak dramatické)

Kalórie a stanovenie kalorického deficitu

Tu sa nachvíľku zdržíme ak dovoľíš. Za posledné roky sa

situácia zmenila, ľudia už akceptujú kalórie ako samozrejmu vec, aspoň väčšina ľudí. Nebudem ti teda vysvetľovať prečo kalórie fungujú a prečo sú kľúčový parameter toho či chudneme, alebo nechudneme. Napriek tomu si zhrnieme prečo je dôležité poznať kalorickú hodnotu jedla, a vedieť odhadnúť koľko asi energie spálime.

To koľko energie denne spálime sa v angličtine označuje ako TDEE (total daily energy exposure).

Pozostáva z niekoľkých vecí:

- BMR - bazálny metabolizmus (orgány, svaly, tuk)
- NEAT - aktivita bežný pohyb
- EAT - kalórie spálené cvičením
- TEF - kalórie ktoré spálime trávením

Mohli by sme tu stráviť hodiny tým, ako to vypočítať a napriek tomu, že je dobré vedieť z čoho všetkého pozostáva naše denné spaľovanie, existujú jednoduchšie

spôsoby ako začať chudnúť. Nie je nič horšie ako sa zaseknúť na tabuľkách, odhadoch, pýtať sa každého koľko kalórií asi jesť a čítať 100 rôznych názorov od 100 rôznych ľudí. Preto si stanovíme koľko asi spáliš veľmi jednoduchým odhadom a veľmi jednoduchým výpočtom, používam na to dve metódy.



TIP: častá otázka býva, či keď zvýšiš v konkrétny deň aktivitu, napríklad túra, cvičenie, akýkoľvek pohyb ktorý máš navyše či treba aj pripočítať kalórie, áno treba, nič sa nestane keď to neurobiš, budeš len vo väčšom deficite.

Na výpočet tohto všetkého zvyčajne ľudia používajú nejakú kalkulačku, je ich veľké množstvo jedna z nich je aj: <http://ripjedalnicek.sk>

Prvá metóda ako si stanovíš koľko denne energie zjesť

Nainštaluj si kalorické tabuľky, alebo myfitnesspal. To sú

aplikácie, ktoré majú databázu potravín a jedál. Zadáš konkrétnu potravinu a koľko si jej zjedol a ona ti zápise koľko to bolo kalórií a makroživín (k tým sa dostaneme nižšie). Zapisuj si takto prvý týždeň nič nepočítaj, nič nerieš, jedz presne tak, ako si jedol doteraz. Po týždni ti už viacero vecí bude odhadom jasných, ale spočítaj všetky kalórie za celý týždeň a vydel /7. Vyjdú ti priemerne kalórie pri ktorých nepriberáš a nechudneš. Samozrejme platí iba v prípade že ti stojí váha už nejaký čas na rovnakom mieste.

Takto vypočítané kalórie sú to najpresnejšie čo môžeš mať vzhľadom na tvoju konkrétnu situáciu a tvoj konkrétny energetický výdaj.

Druhá metóda

Vynásobíš svoju váhu počtom kalórií, je to extrémne jednoduché a na naše účely aj veľmi presné.

- Na chudnutie: tvoja váha x 22 - 26 kalórií

V praxi

- 80kg človek 1760 - 2080 kalórií
- 60kg človek 1320 - 1560

Rozsah teda máme. Vždy vydrž aspoň týždeň kým budeš kalórie meniť, prirýchle zmeny nám potom sťažujú meranie.

Tretia metóda

Online kalkulačka, tá ti spočíta na základe tvojej výšky/váhy a aktivity koľko asi spaľuješ denne. Aktivity delí od sedavej po extrémne vysokú. Problém je, že každý vníma sedavý spôsob života inak a extrémne vysokú aktivitu tiež inak.

Tu teda môžu nastať rôzne odchýlky, naviac ľudia majú tendenciu sa tých čísel držať ako keby sa nikdy nemenili. Menia sa podľa aktivity, väčšinou je aktivita podobná, ale keď ideš na dlhšiu prechádzku ako obyčajne, alebo robíš fyzicky náročnejšiu prácu ako obyčajne, tak samozrejme aj tie kalórie sa menia. Je to len odhad dlhodobých kalórií

ktoré treba dodržiavať, jednotlivé odchýlky počas dní si počas automaticky upravíme keď už budeme mať reálne presný odhad koľko kalórií pre nás znamená mať udržiavacie kalórie a koľko že už chudneme.

www.ripjedalnicek.sk

www.tdeecalculator.com

Toto sú moje dve obľúbené kalkulačky, počítajú veľmi podobne.

Stanovenie deficitu

Tu prichádza ten moment , kde väčšina ľudí zlyháva. Ten dôvod je, že to robia naopak. Stanovia si číslo koľko chcú schudnúť, ktoré nedáva žiadny zmysel. Je to podobné ako s peniazmi, keď si pôjdem kúpiť nové auto, nemôžem si najprv povedať, že si idem kúpiť Mercedes, a v predajni zistiť že po tom čo si ho kúpim, nebudem mať na jedlo a na nájom. To isté je s kalorickým rozpočtom. Ak denne spálím 4 000 kalórií, tak 1 000 kalórií deficit nemusí byť problém. Ak denne spálím 1800 kalórií, tak 1 000 kalórií

deficit je pre mňa utrpenie.

Takže najprv si spočítaj svoj výdaj, aby si si stanovil správny deficit. Preto 150 kilový muž schudne ľahšie, lebo už len jeho bazálny metabolizmus je 2x vyšší ako pri 60kg žene. Poďme rovno k modelovým príkladom.

Muž 90kg

- Bazálny metabolizmus: 1905 kcal
- Celkový výdaj (nízka aktivita): 2095

Deficit: 700 kalórií by znamenal 1395 kalórií / deň, deficit 500 kalórií by znamenal 1595, deficit 350kalórií 1745 kalórií / deň

Ten rozpočet je nižší, 500 kalórií znamená 2kg/mesiac.

700 kalórií	- 3kg
500 kalórií	- 2kg
350 kalórií	- 1.3kg

To neznie moc lákavo, najmä keď si vysníva, že potrebuje do leta zhodiť 5kg. Takže čo odporúčam bez ohľadu na váhu a veľkosť deficitu, je vždy výhodné na jednej strane zvýšiť výdaj a na druhej strane znížiť príjem, najmä pre ľudí čo necvičia a nie sú zvyknutí cvičiť. Cvičenie je samostatná kapitola, ale to čo môže urobiť úplne každý je jednoduché zvýšenie výdaju cez kardio, a pozor kardio je aj prechádzka, vysvetlíme si nižšie.

Môj kalorický deficit ktorý chcem priemerne denne vytvoriť:	
---	--

Kontrola progresu

Správna kontrola progresu je pre nás kľúčová, budeme sa rozprávať o zavodnení, ale ešte pred tým. Prosím ber váhu ako doplnok. Väčšina bežne dostupných digitálnych váh je jednak nepresných (3x po sebe často navážia rozdielne hodnoty), ale navyše slúžia len ako doplnok. Naše kľúčové merania sú vždy meranie pásu. Neexistuje pre nás v

domácich podmienkach lepšia a spoľahlivejšia metóda toho či chudneme.

Kontrola podľa váhy je ideálna ako priemer, napríklad priemer za posledných 5 dní. Keďže práve zavodenie nám tu váhu dokáže prudko meniť. Mali by sme sa vážiť vždy v rovnakých podmienkach a rovnaký čas, takže ak ráno povedzme si otvorené, je potrebné mať vykonané všetky potreby. Ideálne vždy max spodné prádlo.

Čo sa týka merania pásu, samozrejme je trošku obskúrne merať sa po tom, čo som napríklad včera zjedol pol kila šošovice. Takže treba brať na zreteľ aj to, ako potencionálne "nafúknutý" môžem byť. Tak isto je vhodnejšie pás merať 3x po sebe vždy v rovnakých podmienkach a tiež pár dní po sebe a z toho urobiť priemer.

Píšem to pre to, že niektorí ľudia majú hysterickjšiu povahu, a keď uvidia na cm niečo, čo sa im nepáči, začnú panikáriť, veľakrát to môže byť spôsobené len inými podmienkami merania. Prosím nezabudni na to, že bežne

dostupné váhy, najmä tie digitálne majú bežne odchýlku 1-2kg aj závislosti od toho na akom povrchu sú položené.

Ako doplnkové meranie je váha ok, ale ako naše hlavne orientačné meranie bude vždy meranie v páse.

Môj pás v cm

Týždeň 1		Týždeň 7	
Týždeň 2		Týždeň 8	
Týždeň 3		Týždeň 9	
Týždeň 4		Týždeň 10	
Týždeň 5		Týždeň 11	
Týždeň 6		Týždeň 12	

Moja váha v kg

Týždeň 1		Týždeň 7	
Týždeň 2		Týždeň 8	

Týždeň 3		Týždeň9	
Týždeň 4		Týždeň 10	
Týždeň 5		Týždeň 11	
Týždeň 6		Týždeň 12	

Ok takže už vieš koľko percent máš tuku, aký máš cieľ, ako si vypočítať kalórie a makroživiny aby si sa k tomu cieľu približoval čo najefektívnejšie. Teraz si povieme, ako si túto cestu urobíme čo najbezbolestnejšiu.

Potrebuje sa na okamih zamyslieť nad jedlom

Viem že pre veľa ľudí je veľký problém čo vlastne majú jesť. Preto majú jedálničky taký úspech, dostaneš presne nalinkované čo jesť a nemusíš nad ničím rozmýšľať. A to je zároveň dôvod prečo jedálničky nenávidím. Nenaučia ťa fungovať do konca života, je to len akýsi časový úsek a keď skončí buď si zaplatíš znovu, alebo sa vrátiš tam kde si bol.

Znie to hrozne zložito "čo budem variť", v skutočnosti ti stačí

zvládnuť pár jednoduchých jedál a tie opakovať stále dookola. Má to niekoľko výhod, jedna z najzásadnejších je, že pri jednotvárnej strave nemáš tendencie sa prejedať. To sú známe fakty, sú na to štúdie, čím väčšiu rôznorodosť v jedle máme, tým máme tendenciu sa prejedať viac.

Zároveň je tu faktor indexu sýtosti, nie každá potravina ťa zasýti rovnako. Áno je pravda, že ak ti to sedí do kalórií, tak jedz hocičo, ale je zároveň pravda, že ak si kalórie minieš na jedlá, ktoré ťa moc nezasýtia, budeš trpieť. Preto od teba chcem, aby si sa naozaj zamyslela nad svojim jedálničkom, nad jedlami ktoré môžeš v diéte točiť dookola, byť spokojný, tešiť sa na ne a chudnúť.

V tomto ti pomôže moja kuchárka, s mojimi obľúbenými jedlami, inšpiruj sa, uprav si ju, pridaj si vlastné jedlá, nad ktorými budeš sedieť a premyslíš si či ti budú kaloricky sedieť. Venuj čas tomu, nie je to nič nad čím by si nemohla stráviť zopár hodín najbližší týždeň. Je to niečo čo budeš používať dlhé roky. Sadni si a zamysli sa nad jedlom, nahadzuj si jednotlivé jedla do tabuľky a vypočítaj si čo by ti

sedelo.

A urob to hneď teraz, nechcem nič viac, len 3 jedlá, ktoré budú spĺňať to že v každom bude dostatok bielkovín ideálne aspoň 40gramov na porciu a vieš že ti chutia. Plnohodnotné uvarené jedlo. Nič ako polotovar alebo "rožok so šunkou" uvarené jedlá, ktoré majú prílohu. Napríklad "losos so šalátom, losos so zemiakmi, pečene kura a zemiaková kaša". Nápis si tie jedla a to bude začiatok tvojej vlastnej kuchárky! Chcem od teba 3 normálne varené jedlá moje top 3 sú:

- Pečené kura + zemiaková kaša
- Šošovicový prívarok + vajcia
- Fazuľové rizoto

To isté urob s polievkami, polievky sú to najjednoduchšie jedlo, sú zdravé, zasýtiť a pomôžu v diéte absolútne extrémnym spôsobom. Chcem od teba aspoň 3 polievky.

Moje top 3 sú:

- Paradajková
- Zeleninová mixovaná
- Z červenej šošovice

Toto zvládneš nemusíš naraz zapíš si postupne:

- top hlavné jedlá
- top šaláty
- top dezerty
- top polievky

TOTO JE TVOJ NOVÝ JEDÁLNIČEK

Moje top 3 jedlá

Moje top 3 šaláty

Moje top 3 dezerty

Moje top 3 polievky

Dobre, pevne verím že máš z každého napísané aspoň po jednom, keď už nič viac. Ďalší krok je že si ich postupne nahodíš do kalorických tabuliek/myfitness pal a pridáš si k nim koľko majú kalórií a bielkovín, nič viac nemusíš len kalórie a bielkoviny a, máš vybavený jedálniček

Zavodnenie + Refeed

Zavodnenie je tvoj problém číslo jeden. Bohužiaľ, pri každej diéte, najmä keď pridáme aktivitu a uberieme energiu, hladina stresových hormónov sa zvýši. To je úplne prirodzene a nie je na tom nič zlé ani nezvyčajné.

Na naše hormóny má strava priamo vplyv, v závislosti od toho či sme v nadbytku, alebo v deficite. Takže žiadna diéta nemôže byť úplne ľahká a po čase v závislosti od toho ako

dlho diéta trvá, alebo ako intenzívna je (ako veľký deficit máme).

	Overfeeding	Underfeeding
Calories	↑ Up	↓ Down
Protein	↑ Up	↑ No change or Up
Carbs/fat (energy)	↑ Up	↓ Down
Insulin	↑ Up	↓ Down
Total testosterone	↑ Up or no change	↓ Down
Free testosterone	↑ Up	↓ Down
GH	↑ Up	↑ Up
IGF-1	↑ Up	↓ Down
Thyroid	↑ Up	↓ Down
Catecholamines	↓ Down	↑ Up
Cortisol	↓ Down	↑ Up
Leptin	↑ Up	↓ Down
Ghrelin	↓ Down	↑ Up
Cellular energy state	↑ Up	↓ Down
Protein synthesis	↑ Up	↓ Down
Bodyfat levels	↑ Up	↓ Down
Muscle mass	↑ Up	↓ Down
Net effect	Body is systemically anabolic	Body is systemically catabolic

(kredit: Lyle McDonald The ultimate diet 2.0)

Problém zavodnenia je, že dokáže naše chudnutie maskovať veľmi dlhú dobu. Ak priemerné chudnutie je 2kg tuku / mesiac. (pozor tuku nie váhy), tak 2kg vody môžeme zadržať do dňa na deň. Čo je samozrejme problém.

Časť tohto problému rieši centimeter. Teda konzistentné meranie pásu, keď idú cm dole, ale váha sa drží, je jasné že

zadržujeme vodu. Bohužiaľ pás nejde vždy tak rýchlo dole, aby sme v priebehu dní/týždňov videli tak dramatický pokles, že si môžeme byť istý počas tohto krátkeho časového obdobia, či naozaj chudneme alebo nie.

Jeden zo spôsobov, ako si diétu uľahčiť a hlavne presvedčiť sa či zadržujeme vodu, alebo nie, sú tzv. Refeedy. Teda dobru naplánované zvýšenie kalórií za účelom resetovať hormóny. To nám zároveň umožní z pravidla prestať zadržiavať vodu, znížiť zavodnenie.

Najväčší vplyv na reset hormónov má zvýšenie kalórií ideálne vo forme sacharidov. Schém a spôsobov je viacero, ale ja odporúčam minimálne 2 dni z dôvodu, že jeden deň býva zvyčajne málo. Po dvoch dňoch vyššieho kalorického príjmu a viac sacharidov vidno na 2-3tí deň dramatické odvodnenie spolu s dramatickým poklesom váhy. Veľakrát aj na úrovni 2-3kg.

Toto je mimochodom to, prečo si veľa ľudí mylne myslí, že keď začali jesť viac, zázračne schudli. Nie, oni chudli veľmi

pravdepodobne celý čas, ale chudnutie maskovala voda.

Odporúčam ti takéto plánované prestávky robiť pravidelne. Kludne každých 10-14dní. Veľakrát to môžeš robiť aj pocitovo, je viacero znakov kedy vieš, že už toho máš dosť:

- Zvýšená únava
- Pocit chladu / studené končatiny
- Letargia
- Zníženie sily
- Horšie sústredenie

Odporúčam ti počas takéhoto "refeed" dňa, ísť cca o 10-20% kalórií nad tvoj denný vydaj. Čiže ak si v deficite 20% čiže ješ o -20% kalórií v diéte, tak počas refeed dní budeš v +30-40% kalóriách oproti diétnemu dnu.

Ak tieto kalórie prijmeš hlavne v sacharidoch a minimalizuješ množstvo tuku, tak reálne priberieš absolútne minimum tuku ako je len možné. Keďže ako dobre vieme, k premene glukózy na tuk prechádza len po masívnom prejedaní až po pár

dňoch. Väčšina tuku v našich tukových zásobách sú uložené z tuku ktorý skonzumujeme.

Takže tvoj refeed môže vyzeráť nasledovne: (*príklad pri udržiavacích kalóriách 2 000)

Deň 1-12	1700kcal / den (deficit 500kcal)
Deň 12-13	2400 - 2600 kcal (nadbytok 200-400kcal)

Riešenie problémov

Čo teda robiť, ak máš pocit, že si v deficite a nechudneš. Povedzme že sme vylúčili zavodnenie. Čo sa často stáva je, že niektorí ľudia si nezapíšu úplne všetko, alebo majú pocit, že si to zapíšu neskôr a potom zabudnú. Nie je tak ťažké jesť o 200-400kalórií viac ako si myslíme. Je to veľmi jednoduché. Napríklad 50gramov orieškov je 350 kalórií. A to je nič čo je to doslova pár kúskov. Jablko a banán, ktoré si dáme ako snack, môžu byť ľahko + 200-250kalórií.

Naozaj zjesť o 200-400 kalórií viac ako si myslíme je veľmi jednoduché. Preto ak naozaj nechudneš na váhe, nemení sa ti pás, a si 10-14 dní na tom istom mieste, navyiac si mala refeed. Je čas podseknúť 10% kalórií. Ak teraz jedávaš 1700, poseknes na 1560. A znovu 7-10dní počkáš. Ak vylúčime všetky možnosti, jediná možnosť stále zostáva, nepočítam presne a to buď na strane výdaju, alebo príjmu.

Uľahčenie diéty / tipy a triky

Potrebuješ byť sýty. Sýtosť a spokojnosť je základ úplne každej diéty a aj každého dlhodobu udržateľného stravovania. Je niekoľko vecí, ktoré rozoberám aj v samostatnej časti "rutiny", ktoré ti môžu pomôcť.

Nie je náhoda prečo som od teba chcel, napísať svoje obľúbené jedlá, šaláty, dezerty a polievky. Prvá najzákladnejšia vec je, že frekvencia akéhokoľvek stravovania je optimálna max 3x/denne, a z môjho pohľadu najoptimálnejšia 2x/denne.

Jedlo by mala byť udalosť na ktorú je čas a ktorá obsahuje všetko čo obsahovať má.

- Šalát/polievka (ideálne oboje)
- Hlavné jedlo s dostatkom bielkovín (ideálne 40-60% dennej dávky)
- Dezert

Vynechaj dezert a nebudeš spokojný. Zjedz nekonečné kalórie do prasknutia, a pokiaľ tam nebude niečo na čo máš chuť, nebudeš spokojný. Byť naozaj spokojný znamená uspokojiť všetky chute a mať naplnený žalúdok. Akékoľvek pochybenie v tejto časti znamená odopieranie si niečoho, a odpierať si môžeme len obmedzený čas kým sa zlomíme.

Ľudia sa lámu v rôznych okamihoch, niekoho zlomí hneď to, čo iný znesie. Ale nikto neznesie utrpenie večne. Takže byť nespokojná 1-2dni zvládne takmer každý, byť nespokojný mesiac-dva, už len málokto. Náš cieľ je byť na konci každého dňa spokojný. Vtedy dokážeme udržať diétu/životný štýl/čokoľvek.

Nauč sa teda, že jedlo je pre teba konkrétna udalosť. Snacky neexistujú, snack môžeš mať v rámci jedla, ale nie v náhodné časy, kedy ideš okolo niečoho na čo máš chuť. Minimálne nie po dobu, keď sa snažíš niečo dosiahnuť.

Tak isto kým nedosiahneš svoj cieľ, vyhýbaj sa jedlu vonku, nikdy v živote nedokážeme presne spočítať koľko kalórií vonku čo má, a nikdy to nebude mať menej kalórií, ako verzia ktorú si urobíme doma. Ak nemáš inú možnosť, krabičkuj si jedlo. Dôvod nie je, že si máš krabičkovať do konca života, máš to robiť len ako prechodné riešenie toho, že chceš mať svoju diétu pod kontrolou.

Inými slovami, chceme si veci uľahčiť, nie sťažiť. Ak mám problém s alkoholom, nebudem hľadať prácu vo vinárstve. Áno možno že to zvládnem a vydržím nepiť, ale bude to pre mňa ľahšie? Ťažko.

Precommitment

Možno si počul už o sirénach v príbehu ako sa Odysseus priviazal o stĺp, lebo vedel, že neodolá ich vábeniu. My potrebujeme to isté. Ak si domov nakúpiš orieškové maslo, čokolády, polotovary, čipsy, dosť ľahko sa stane že podľahneš, aj keď v momente keď si to kupuješ, si hovoríš a veríš tomu, že si dáš len trošku. Nekupuj veci, ktoré vieš že ťa môžu zvádzať k tomu, aby si sa zlomil, áno tak jednoduché to je. Ale toto iba za podmienky, že inak uspokojíš svoje chute, potrebuješ dezerty, potrebuješ niečo slané, ale urob si to sám, priprav si to, nekupuj si ľahko dostupné koncentrované kalórie "do zásoby".

Intermittent fasting / prerušované hladovanie

Prerušované hladovanie je jeden z nástrojov, ktorý môžeš efektívne použiť. O čo sa jedná, ide o ideu, že nie je potrebné jesť tak často ako sa nám kedysi podsúvalo. Poznáš to, raňajky sú najdôležitejšie jedlo dňa, mal by si jesť 5-8x denne malé porcie aby si mal rozbehnutý metabolizmus atď - čistý nezmysel.

Takže princíp prerušovaného hladovania je, že úmyselne neješ nejakú časť dňa. Nemá to nič spoločné s dlhými hladovkami 2-3-4dní poprípade v extrémnych prípadoch aj viac. A na internete nájdeš rôzne schémy:

- 14/10
- 16/8
- 18/6
- 20/4

Všetko to sú hodiny počas ktorých neješ / hodiny počas ktorých ješ. V skutočnosti to je ale len to, že obmedzíš počet jedál A toto je dôležité, obmedzíš akékoľvek jedenie mimo týchto jedál. Jeden z najväčších problémov nie len v diéte ale celkovo je "snackovanie". Také to idem okolo a dám si niečo. Mám na stole koláčik dám si, vidím nejakú čokoládu dám si trošku, vidím kúsok bagety dám si. Toto je hlavný problém, ktorý fasting odbúrava.

Pozor ale na to, aby si nespadol do hľadania mágie vo fastingu, ako sa to stalo veľa ľuďom. A nezačni kalkulovať

ako si zoptimalizujes hormóny, budeš nesmrteľný atď. Fasting ti reálne pomôže upratať si zlé návyky, ktoré máme všetci, lebo nás nikto neučil ako to robiť lepšie. Žiadna magická schéma hodín neexistuje, ale z praktického hľadiska je najrozumnejšia 16/8, je to zhruba tak akurát na 2jedlá s rozstupom cca 4-5hodín.

Nie je dôležité či končíš každý deň rovnako. Jeden deň môžeš skončiť o 16.00 druhý deň o 14.00. Môže to závisieť od toho ako sa cítiš až po to ako čo stíhaš. Podstatné je že dokážeme znížiť frekvenciu jedla. A doslova ušetriť naše kalórie na neskôr čo nám umožní zjesť väčšiu porciu jedla.

Pozor však na to, že sú ľudia ktorí väčšie porcie jedla nezvládajú. Lebo ak máme napríklad 2000kalórií tak je rozdiel zjesť ich v 5 jedlách a je rozdiel zjesť ich v dvoch jedlách. Veľa mužom to nerobí problémy, veľa ženám to môže robiť problémy, najmä ak majú splniť denne bielkoviny. Je to podobné ako vysokosacharidová strava / vysokotučná strava. Sú ľudia čo budú prisahať, že sa cítia lepšie na viac tukoch, a sú ľudia ktorí budú hovoriť to isté o

sacharidoch. Rob to čo vyhovuje tebe. Niektoré nástroje ti môžu pomôcť, niektoré nie. Neexistuje jedna magická vec, rob čo vyhovuje tebe, rob čo sedí tebe a rob to čo ti pomôže dosiahnuť náš cieľ, byť v kalorickom deficite a netrpieť pri tom moc.

Bielkoviny sýtiaci a termický efekt

Nie je náhoda, že svojho času boli tak úspešne vysokoproteínové diéty. Proteín má dve základné vlastnosti, ktoré nám môžu dosť zásadne diétu uľahčiť. Tá prvá je tzv:

Termický efekt

Termický efekt potravín je známa vec. Každý makronutrient vyžaduje isté množstvo energie, ktorú vydáme na jeho spracovanie. Konkrétnejšie:

- Tuky: 0-3%

- Sacharidy: do 10%
- Bielkoviny do 25%

Takže zo 100kalórií v bielkovinách čo je 25g bielkovín, až 25kalórií spálime pri ich spracovávaní. Takže v skutočnosti ak zjeme 150gramov bielkovín, čo je 600kalórií, tak reálne z nich až 150 použijeme na spracovanie bielkovín. Fakticky teda to teda nie je 600 ale iba 450.

Druhá dôležitá vec je:

Sýtiaci efekt

Bielkoviny majú vysoký sýtiaci efekt. Vyšší ako sacharidy a vyšší ako tuky. Je to najsýtejší makronutrient, takže v prípade ak pociťuješ hlad, a máš problém dodržať kalórie, tak základná stratégia je pridať bielkoviny.

Obrátená pyramída jedla

Prečo majú ľudia pocit, že jesť 1-2x do dňa je zlé, a treba pravidelnosť je to, že typický človek ktorý sa poriadne ide najesť až večer, má predtým krátku epizódu toho že zje čo

vidí. Je rozdiel zjesť marlenku pred jedlom a po jedle. Je rozdiel byť hladný a zjesť palacinky pred jedlom a po jedle. Je rozdiel dať si čokoládu pred jedlom a po jedle.

Ten rozdiel je v tom, že tieto vysokokalorické nástrahy, nás nijak nezasýtia. Takže ich zjeme v obrovských množstvách, na vrch týchto kalórií potom ešte v tom lepšom prípade zjeme normálne jedlo. V skutočnosti to musí byť úplne obrátene. Jedlo by malo byť tomto poradí:

- Šalát/polievka
- Hlavné jedlo
- Dezert

Pri dezerte už musíme byť komplet najedení. Iba tak dosiahneme spokojnosť. Úloha polievky, alebo šalátu a ideálne kombinácia oboch nás má predzaplniť. Náš žalúdok po jedle sa musí cítiť plný.

Úloha hlavného jedla, je poskytnúť nám všetky potrebné makro/mikronutrienty. Tam je naša hlavná porcia bielkovín, sacharidov a tukov. Hlavne jedlo nás má zasýtiť z hlavnej časti. Po dojedení hlavného jedla musíme byť kompletne

najedení.

Úloha dezertu je uspokojiť chuť. Poznáš to, keď si hladný tak, že zješ hociktoré jedlo aj keď ti nechutí. Ale po tom jedle nie si spokojný, možno nevládzeš už nič zjesť, ale nie je tam žiadna spokojnosť. To isté je s dezertom, na to aby sme boli plne spokojní, na vrch našej sýtosti, potrebujeme uspokojiť chuť. A je jedno či je to slané/sladké/tučné, potrebujeme uspokojiť tu chuť na ktorú máme chuť. Ale tým že sme už najedení, nepotrebujeme dezertu tak veľa, že by nám to rozhodilo kompletne kalórie.

Ak dodržíš túto pyramídu tak, že na vrchu bude dezert a na spodku polievka/šalát, tak si dramaticky uľahčíš život, diétu a aj celkové udržiavanie váhy. Pamätaj na to, že chudnúť a udržiavať si váhu sa dá dlhodobo len tak, že budeš spokojný. Každý sa skôr či neskôr zlomí, preto treba nie len kalórie, ale aj zloženie jedla nastaviť tak, aby sme spokojnosť dosiahli.

Kardio program

Prečo dávam kardio do sekcie o diéte, keď tvrdím, že cvičením sa nechudne? Pretože to má s chudnutím veľa. Ak človek, ktorý nepočíta kalórie a snaží sa chudnúť cvičením nechudne, je to pre to, že nikdy nemôžeš spáliť viac kalórií cvičením, ako dokážeš zjesť. Dôvod je jednoduchý.

A toto je kľúčová vec. Paradoxne, človek, ktorý nemá kondíciu a má nadváhu nikdy nemôže používať kardio ako nástroj na chudnutie, zatiaľ čo človek, ktorý má vynikajúcu kondíciu a z pravidla nemá nadváhu, môže kardio využívať ako nástroj na chudnutie veľmi efektívne.

A tu je ten dôvod, to koľko kalórií spálime to je viazané na to koľko kyslíka spotrebujeme. Volá sa to VO₂max. To je maximálna možná spotreba kyslíka, ktorú dokážeme mať. Je to jeden z najdôležitejších parametrov našej kondície. Veľká časť je daná geneticky, asi 20% je trénovateľné. Problém pri ľuďoch čo majú nadváhu a menšiu kondíciu, je že nie len že majú nižšie vo₂max z pravidla, ale majú aj menšiu odolnosť, dokážu zvládnuť menšie intenzity, udržať nižšie percento VO₂max kratší čas.

Zatiaľ čo človek, ktorý má dobrú kondíciu a udržiava sa, dokáže spaľovať obrovské množstvá energie, dlhý čas. Je to ako porovnávať koľko spáli Formula F1 a priemerná Škoda Octavia. Na to aby si dokázal kardiom priamo chudnúť, musíš sa zmeniť na tú formulu.

Druhý a ešte dôležitejší dôvod, aj vysokotrenovaný človek, pri maximálnej snahe, dokáže napríklad pri behu spáliť 800kalórií/hodina. Za koľko asi zješ jednu pizzu? Alebo Big Mac menu? Napríklad to Big Mac menu má 1000+ kalórií. Keď si pomalší tak 10minút? Nikdy nemôžeš prebehnúť množstvo kalórií ktoré dokážeš zjesť, množstvom kalórií ktoré dokážeš spáliť. Nejde to.

Takže prečo ti píšem o kardiu? Lebo je to dôležitý zvyk. Je to dodatočných 200-300kalórií, ktoré môžeš pravidelne spáliť, zlepšiť svoje kardio, zvýšiť svoj výkon. Ale hovorím o pomalom kardiu, nenáročnom kardiu. Nehovorím o HIIT - vysoko intenzívne kardio.

Prečo? Lebo HIIT je nezmysel. Nadobudol popularitu vďaka tzv. "After burn" efektu. To bola predstava, že po docvičení spaľuješ ďalšiu energiu a teda spáliš viac ako bežným kardiom.

Problém bol že nikto už nepovedal koľko. Takže sa táto predstava šíri ďalej. Reálne je to 10-15% zo spálenej energie počas cvičenia. Typické HIIT spáli okolo 300kalórií / 30 min, takže sa rozprávame o efekte do +100 kalórií. Bohužiaľ veľa ľudí má potom pocit, že si môžu dovoliť jesť viac a niet divu, po takto intenzívnom cvičení bývajú ľudia prirodzene hladnejší, a tak veľmi ľahko zjedia viac kalórií ako v skutočnosti spálili. Mimochodom pomalé kardio má tiež after burn efekt, len je menší okolo 5-8%.

Výhoda pomalého kardia ale je, že ho môžeš robiť pravidelne, nevyčerpáva ťa, nie si po ňom hladnejší a spáliš veľmi podobné množstvo energie. Ak sa rozprávame o pomalom kardiom hovoríme o 50-70% z tvojho maximálneho srdcového tepu. Čo je pre väčšinu ľudí do 90-110 úderov za minútu. Za

hodinovú prechádzku spáliš takto ľahko 300 kalórií, úplne bezbolestne.

Svoj maximálny tep si vypočítaš veľmi jednoducho, nie je to najpresnejšie na svete, ale lepší nepresný odhad, ako žiadny a v priemere to funguje. Tvoj maximálny tep je 220-vek. Takže ak máš 30 rokov je to $220-30 = 190$. Podľa toho ako vysoký tep máš pri aktivite, hovoríme o intenzite kardia, čím je intenzívnejšie, tým je tep bližšie k tvojmu maximumu, teda napríklad k 90%.

% max srdcového tepu	Intenzita
50-60%	veľmi ľahké
60-70%	ľahké
70-80%	stredne ťažké
80-90%	ťažké
90-100%	maximum

Prečo práve prechádzka. Lebo je to najdostupnejšia forma kardia. Ja nie som moc na motiváciu, nemám ani moc rád motivačné reči.

Ale niečo ti poviem, tá hodina nie je len o tom spáliť +300 kalórií, aj keď napríklad menším ženám alebo ľuďom čo denne

sedia v kancelárii a nespália počas dňa pohybom moc energie to veľmi prospeje a pomôže uľahčiť diétu diétu, keďže ak spália +300 kalórií a chcú vytvoriť napríklad 500 kalórií deficit, tak je to len o - 200 kalórií čo budú jesť menej oproti udržiavacím kalóriám.

Ale ten dôvod je, že máš hodinu pre seba. Ja ti odporúčam zobrať si mobil, stiahnuť si tam audio knihu, podcast, niečo čo ti počas tej prechádzky niečo dá. Je to hodina, ktorú môžeš využiť extrémne efektívne. A je to dôležitý návyk, ktorý ti naozaj pomôže nie len fyzicky, zdravotne, ale aj mentálne.

Ako kardio môžeš robiť samozrejme aj hocičo iné, podmienka je aby to bolo do hodiny, nechceme byť hladnejší.

Sprav to teraz aj ty prosím, viem že to znie zvláštne, ale zamysli sa, zamysli sa čo by si mohol počúvať, alebo robiť počas tej hodinovej prechádzky a naplánuj si to ideálne hneď na zajtra, alebo kludne aj dnes. Stiahni si do telefónu niečo čo

budeš počúvať a chodť.

Už len týmto urobíš viac pre svoje zdravie, telo, váhu ako 90% ľudí na planéte Zem. Čo je dobrý pocit.

Orentačné čísla aktivít:

1 hodina, tep do 110/120 uderov za minútu

Prechádzka	250-300 kcal / 60min
Bicykel	250-300 kcal / 60 min

Chôdza	100 kcal / 1.6km
10 000 krokov (8km)	500 kcal

Odporúčam ti počúvať podcasty

A je mi jedno či to bude niečo motivačné, či to bude náučné, v jazyku ktorý nepoznáš a chceš sa naučiť. Spoj si tento zvyk túto novú rutinu s niečím na čo sa budeš tešiť. A rob to, ak je jedna ktorú môžeš začať robiť hneď teraz, bez akejkoľvek investície a bude mať na teba dlhodobo najväčší dopad, je to

presne toto.

Takže sa zamysli, použi google, a nájdi si niečo čo môžeš počúvať a budeš sa na to tešiť každý deň.

Áno presne tak, sem si zapíš tvoje top 3

Naberanie

Je možné, že máš pocit, že nechceš chudnúť, ale iba naberáť. Tu je dôležité si uvedomiť, že väčšina ľudí nechápe celkom presne čo znamená byť chudý. Chudý neznamená mať málo tuku, ale málo svalov. Veľa ľudí je chudých preto, že majú málo svalov. Ale ak si neuvedomujú, že ich problém sú svaly, tak akékoľvek chudnutie radikálne odmietnu. To však môže byť veľmi užitočné, človek čo má 15-20% tuku a málo svalov, vyzerá vychudnutý, ale zároveň nemá žiadnu definíciu aj tých málo svalov čo má, lebo to zakrýva vrstva tuku.

Je vždy rozumné snažiť sa schudnúť tuk aj v prípade, že máš pocit, že si chudý, ak tvoje percento tuku je nad 15%. Samozrejme ak je tvoja priorita čisto pribrať, alebo už nie si začiatovník, a chce proste len pribrať trošku svalov, a máš

okolo 10% tuku, poprípade tuk ťa vôbec netrápi, tak recept je veľmi jednoduchý. Budeš v miernom surpluse (po slovensky v kalorickom prebytku). Zdôrazňujem v miernom. To čo bolo zaužívané od sypačov a propagované v rôznych kulturistických magazínoch pred 12ročné deti poprípade pre ľudí 18+ s mentálnou výbavou 12 ročných, bola tzv. "objemovka" teda jest' čo vidíš, do prasknutia, lebo "len tak narastieš".

Prosím nenechaj sa zlákať touto extrémne stupídnou cestou, ako zbytočne naberať tony tuku a minimum svalov. Ak chceš naberať svaly a nechceš chudnúť tuk, tak určite nechceš priberať 70% tuku a 30% svalov, chceš naberať tuk a svaly v nejakom rozumnom pomere, tj čo najmenej tuku a čo najviac svalov. Na to ti vo väčšine prípadov stačí kalorický prebytok okolo +200-300 kalórií.

Pri takomto prebytku budeš priberať cca 1kg/mesiac a samozrejme nebudú to čisté svaly. Po čase môžeš dať krátku diétu. Určite nemôžeš pribrať 4kg za mesiac a rátať s tým, že je tam nejaké zmysluplné množstvo svalov. Samozrejme stále sa rozprávame o tom, že sme natural.

Čo po troch mesiacoch?

Ok čo ďalej? Ak vydržíš 3 mesiace, je možné že si už v cieli, ale je aj možné, že máš ešte dlhú cestu pred sebou. Ak pokračuješ v diéte, lebo potrebuješ zhodiť viac, potrebuješ pauzu. Určite si daj 1-2týždne pauzu, nepočítaj nič, neopusti sa úplne, ale zvolni.

Zresetuj si všetko a priprav sa na ďalšie obdobie, prepočítaj si kalórie, skontroluj si či všetko je nastavené ok a pokračuj.

Ak si v cieli, môžeš zvolniť, nepriberieš prvý týždeň 3kilá. Postupne môžeš začať vypúšťať striktnú kontrolu. Odporúčam ti mať prehľad aspoň o bielkovinách. Funguje mi aj počítanie prvého jedla dňa, napríklad ak ideš na dve jedlá a vieš že potrebuješ 120g bielkovín v ten deň, a máš limit okolo 2000 kalórií, tak po prvom jedle už vieš plus mínus aj odhadom čo si môžeš dovoliť zjesť ako druhé jedlo. Ak v prvom zješ 800 kalórií a 60g bielkovín, tak vieš že druhé už ani moc počítat nemusíš.

Ak sa ti zdá že priberáš, len si znovu začni pár dní počítať. Ja som nepočítal asi 4 mesiace a spontánne som pribral asi 4kilá, čo je kilo za mesiac. To je okolo +300 kalórií navyše čo som jedol denne nad to čo som spálil. Teraz som v diéte, zhodil som za mesiac asi 3kilá. Ešte chcem zhodiť 1-2kilá. A znovu som tam kde chcem byť. Podobne to môžeš robiť aj ty.

Zhrnutie

Ak si došla až sem, tak už máš stanovené všetky potrebné veci do začiatku:

- Aké máš momentálne percento tuku
- Aké je tvoje cieľové percento tuku
- Ake máš udržiavacie kalórie
- Aký kalorický deficit vytvoríš
- Koľko bude tvoje chudnutie trvať
- Aké jedlá ti pomôžu v tom nebyť hladný
- Ako jesť a čo dodržať aby si bol celý čas spokojný

- Ako vytvoriť vyšší deficit pri nižšom bazále
- Ako robiť kardio v diéte
- Ako merať a kontrolovať svoj progres
- Ako používať refeed
- Ako rozoznať zavodnenie
- Ako udržať svalovú hmotu

Ak na čokoľvek z tohto máš pocit, že nepoznáš odpoveď, tak si určite prejdí tento manuál ešte raz, lebo všetky tieto odpovede v ňom sú, a odporúčam ti odpovede na tieto otázky si aj napísať. Zaberie ti to maximálne 30 minút, ale toto nastavenie a tieto odpovede ťa dovedú nie len do úspešného konca, ale na tejto ceste sa naučíš fungovať úplne automaticky a bezbolestne, zostane ti to do konca života. Preto si prosím nájdí čas, a odpovedz si na tieto otázky a tieto odpovede si aj napíš.