

FITNESS VÝŽIVA

Power Eating program



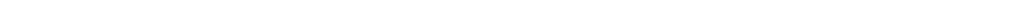
**DRUHÉ
VYDÁNÍ**



SUSAN KLEINEROVÁ

Maggie Greenwood-Robinsonová

S láskou mé mamince a tatínkovi, kteří mi ukázali ten správný způsob,
jak rozvíjet sílu a výkonnost.



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Susan Kleinerová, Maggie Greenwood-Robinsonová

FITNESS VÝŽIVA

Power Eating program, druhé vydání

Knihy byla přeložena z originálu **Power Eating** (Fourth Edition) vydaného nakladatelstvím Human Kinetics, P. O. Box 5076, Champaign, IL 61825-5076
www.HumanKinetics.com

Copyright © 2014, 2007, 2001, 1998 by Susan M. Kleiner and Maggie Greenwood-Robinson

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 5775. publikaci

Překlad Daniela Stackeová

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Redakční a jazyková úprava Gabriela Janů

Sazba Jan Löffelmann

Počet stran 352

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Cover Photo © fotobanka Allphoto

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2015

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2015

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-247-5289-1

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

E-knihu ve formátu EPUB vytvořil Jan Löffelmann.

ISBN 978-80-247-9682-6 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9683-3 (ve formátu EPUB)

Obsah

Předmluva.....	7
Poděkování.....	8

ČÁST I – TEORETICKÁ VÝCHODISKA..... 9

1 Strava zaměřená na růst síly a zdatnosti.....	11
2 Budování svalové hmoty.....	27
3 Energetizace tréninku.....	55
4 Řízení metabolismu tuků.....	81
5 Spalování tuku.....	95
6 Pitný režim při intenzivním tréninku.....	117

ČÁST II – DOPLŇKY VÝŽIVY..... 133

7 Vitaminy a minerály pro silový trénink.....	135
8 Doplnky výživy pro nárůst svalové hmoty.....	169
9 Bylinné preparáty zvyšující výkon.....	205

ČÁST III – DIETNÍ PROGRAMY A JÍDELNÍČKY..... 221

10 Tvorba dietního plánu.....	223
11 Plánování výkonové špičky.....	237
12 Tvorba dietních plánů: udržovací výživový program.....	249
13 Tvorba dietních plánů: výživový plán na budování svalové hmoty.....	259
14 Tvorba dietních plánů: výživový plán pro kondiční trénink.....	269

15	Tvorba dietních plánů: výživový plán pro spalování tuku	283
16	Tvorba dietních plánů: výživový plán na rýsování	293
17	Recepty	303
	Příloha A – Třídenní záznam stravy	333
	Příloha B – Průvodce zdravým stravováním v restauracích a fast foodech	337
	Rejstřík	342

PŘEDMLUVA

S nadšením vám předkládám čtvrté vydání Fitness výživy. Oblast sportovní výživy a zátěžové fyziologie se rozvíjí spolu s odhalením lidského genomu, po kterém nastala exploze vývoje technologií odhalujících, jak pracuje lidské tělo. Při práci na tomto vydání jsem pracovala s velkým množstvím informací, abych vám co nejlépe vysvětlila, jak chemické vlastnosti potravin, bylinných výtažků a doplňků stravy aktivují či naopak inhibují projevy genů s cílem ovlivnit naši schopnost budovat svalovou hmotu, spalovat tuk a zvyšovat fyzickou výkonnost. V tomto vydání také popisují, jak můžete prací s vlastní psychikou ovlivňovat své metabolické procesy díky řízení stravě, chuťovým zážitkům, náladě, tréninku, vlivům vnějšího prostředí a mezilidských vztahů.

Jako vždy byl i při psaní tohoto vydání přínos čtenářů velmi cenný. Vy jste se ptali a já jsem vám odpověděla novou kapitolou obsahující jídelníčky pro ty, kdo se věnují kondičnímu tréninku. Všechny kapitoly a všechny jídelníčky byly doplněny tak, aby korespondovaly s nejnovějšími poznatky vědy a přinesly cenné informace jako pro vrcholové sportovce, tak pro začátečníky a rekreační sportovce.

Fitness výživa zaujala své výsadní místo v každé knihovně, protože přináší nejen informace o posledních publikovaných výzkumech provedených v tomto oboru, ale i podrobné informace o tom, jaké výzkumy jsou právě prováděny ve všech velkých laboratořích na světě v době, kdy píšete tuto knihu. A především pak přináší návod, jak všechny tyto informace využít v praxi, abyste dosáhli svých cílů. Toto vydání vám nabízí pohled skutečně zasvěceného odborníka na poslední novinky v oblasti doplňků výživy pro nárůst svalové hmoty, stejně jako na poslední trendy dietních strategií a užití doplňků výživy pro energetizaci sportovního výkonu, vyrýsování, ovlivnění nálady a mentálního zaměření.

Fitness výživa je váš nejlepší průvodce výživou v průběhu celého ročního tréninkového cyklu. Jídelníčky v této knížce jsou propracované do všech detailů a přitom je možno je přizpůsobit náročnému pracovnímu programu. Ať už chcete udržet svalovou hmotu, zvýšit její množství, spalovat tuk nebo rýsovat, jídelníčky obsažené v této knize vám pomohou dosáhnout vašich cílů, a přitom uděláte něco pro zdraví a váš dietní plán bude naprosto bezpečný a korektní. Můžete dosáhnout všech těchto cílů najednou! Jen tvrdě trénujte a dodržujte návody na správnou stravu!

PODĚKOVÁNÍ

Pro mě je to až neuvěřitelné, že čtenáři vyhledávají mou knihu jako důvěryhodný zdroj informací již sedmnáct let, tedy od roku 1998, kdy byla poprvé publikována. Inspirovali jste mě svými příběhy, o nichž jsem se od vás dozvíдалa jak při osobních setkáních, tak z vašich e-mailů či dopisů, a dodávali jste mi tak odvalu napsat nové vydání této knihy, které opět přineslo zlom v oblasti silového tréninku. Znovu bych chtěla poděkovat mé spolupracovnici Maggie Greenwood-Robinsonové za spolupráci na této knize. Je to skvělá spisovatelka, jejíž schopnosti jsou stále lepší a lepší. Psaní knihy je jako vytrvalostní štafeta a díky jejímu hladkému předání štafetového kolíku probíhá lehce až do cílové pásky! Děkuji také Amandě McQuade Crawfordové, lovkyni lékařských informací a vynikající bylinkářce, děkuji ti za to, že ses se mnou podělila o vynikající znalosti o bylinách. Děkuji též mé drahé přítelkyni Shar Saultové, dvojnásobné vítězce World Figure Titulu, soutěže probíhající v rámci Ms. Natural Olympia (na níž jsou prováděny dopingové testy) za to, že se se mnou podělila o některé ze svých rychlých, chutných a nutričně bohatých receptů, které jsem mohla zařadit do této knihy. Děkuji také mému editorovi Justinu Klugovi za to, že mi věřil, když jsem přišla s návrhem napsat čtvrté vydání této knihy, a za pomoc při celém procesu publikování knihy, za jeho porozumění a nadšení pro ni. Celý tým vydavatelství Human Kinetics je skvělý. Vždy si uvědomím, jak intenzivní redakční práce nakonec vede k výsledku, který je vynikající. Děkuji tedy vám všem, Anne Hallová, Martho Gullová, Tylere Wolperte, Kim McFarlandová, Sue Outlawová i ostatním, které jsem nejmenovala, děkuji za neutuchající podporu mé vize fitness výživy a za úsilí, které jste vynaložili, aby byla kniha tak jedinečná. A děkuji mé rodině, z celého srdce děkuji za vaši podporu a lásku. Byla to dlouhá cesta, kterou jsme urazili všichni společně.

ČÁST I

Teoretická východiska

Od doby, kdy vyšlo předchozí vydání Fitness výživy, zaznamenala věda zabývající se výživou pro silový trénink velké pokroky, obzvláště v oblasti „neurobiologie“ výživy. Mám na mysli to, jak může strava ovlivňovat způsob, jakým mozek řídí tělo a chuť na jídlo, a jak pozitivní vztah k jídlu napomáhá procesu budování těla a zabraňuje jeho destrukci. Zaměření na neurobiologii potravy je klíčovou strategií pro dosažení mistrovských výkonů, maximalizace regenerace a celkového vývoje. Pokud zvládnete nejnovější poznatky vědy o výživě a dokážete je aplikovat v praxi, bude vaše tělo fungovat na špičkové úrovni, detoxikace a očistné mechanismy těla budou probíhat optimálně a spalování tuku, energetický metabolismus a svalový růst se budou rychle zvyšovat. Z hlediska sportovní výživy nyní lépe rozumíme výživovým potřebám svalů, a to až do molekulární a genetické úrovně – a s touto znalostí mohou dosahovat sportovci daleko vyšších výkonů než kdykoliv předtím. V kapitolách 1 až 6 najdete nejnovější informace z této oblasti a návod, jak je využít.

KAPITOLA 1

STRAVA ZAMĚŘENÁ NA RŮST SÍLY A ZDATNOSTI

Přemýšlejte o tom, jak byste chtěli vypadat a cítit se. Představte si svoje tělo, které je fit a má přesně to správné množství svalové hmoty. Představte si radost z toho, že máte sílu a energii, které vám umožňují být výkonnými podle vašich představ, každý den a v každou chvíli.

Mějte tyto představy stále na paměti. Tato kniha vám ukáže, jak svých cílů dosáhnout změnou jednoho z nejdůležitějších faktorů fitness – výživy. Ale nemáme teď na mysli pouze nějaký druh diety. Tato kniha je pro všechny, kdo tvrdě trénují, aby tvarovali své tělo, podávali dobré výkony v silových sportech nebo rozvíjeli své sportovní schopnosti. Jinými slovy, pro všechny, ať posilují kondičně párkrát týdně nebo se připravují na soutěž. Při této pohybové aktivitě máte specifické výživové potřeby, které závisí na typu a úrovni vaší aktivity.

Jakému typu silové pohybové aktivity se věnujete? Jste kulturista, silový trojbojař, vzpěrač, sportovec, který posiluje v rámci své kondiční přípravy, nebo se snažíte posilováním udržet a zdokonalit svou postavu? Všechny tyto aktivity mají různé pohybové a výživové požadavky, proto v kapitolách 12 až 16 najdete různé typy dietních režimů při silových sportech. Společným jmenovatelem pro všechny silové sporty, od vrcholných sportovců po kondiční cvičence, je však vždy zájem o jednu věc: budování čisté svalové hmoty.

Čím je tvořen sval

Je samozřejmostí, že silový trénink způsobuje nárůst svalové hmoty. K tomu, aby tento proces probíhal, je ovšem třeba zajistit dostatečný příjem „stavebního materiálu“, tedy proteinů, sacharidů a tuků. Ty jsou zpracovány v procesu zvaném metabolismus, kdy v těle nastává štěpení těchto živin a jeho produkty jsou využity k tvorbě energie nezbytné pro růst a život.

V tomto procesu dochází ke štěpení bílkovin na jednotlivé aminokyseliny. Buňky využívají aminokyseliny k syntéze nových proteinů, která probíhá podle instrukcí uložených v DNA, našem genetickém řídicím systému. DNA dodává informaci, jak mají být aminokyseliny řazeny za sebou a jak mají být spojeny. Jakmile je tato instrukce splněna, buňka syntetizuje nový protein.

Na základě znalosti tohoto procesu se zdá být logické, že čím více bílkovin přijmeme ve stravě, tím více svalové hmoty bude vytvořeno. Ale tak to ve skutečnosti není. Nadbytek proteinů je přeměněn v sacharidy, které slouží jako zdroj energie, nebo se uloží ve formě tuku.

Nárůstu svalové hmoty tedy nedocílíte přejídáním se proteiny, ale tím, že donutíte tento proces, aby pracoval intenzivněji a efektivněji. Svaly budou reagovat na vyšší příjem živin včetně aminokyselin a k nárůstu svalové hmoty dojde tehdy, pokud budete tvrdě trénovat. Svalové buňky pak budou syntetizovat proteiny, které svaly potřebují.

Jak je sval zásobován energií

Chcete-li, aby vaše svaly zvládaly tvrdý trénink, musíte jim dodat správný druh „paliva“. Svalové buňky, stejně jako ostatní buňky v těle, využívají jako zdroj energie ATP – adenosintrifosfát. ATP slouží jako zdroj energie pro svalovou kontrakci, pro vedení nervových vzruchů a podporuje všechny ostatní buněčné procesy. Svalové buňky vytváří ATP z kyslíku a živin dodávaných stravou, především ze sacharidů. Tuk je také využíván jako zdroj energie, ale k jeho štěpení může dojít jen za přítomnosti kyslíku. Svalové buňky využívají přednostně jako zdroj energie sacharidy, ukládají tuk a proteiny využívají pro růst a regeneraci.

Vaše buňky tvoří ATP třemi energetickými systémy – oxidativním, glykolytickým a kreatinfosfátovým.

Kreatinfosfátový systém

Kreatinfosfátový systém obnovuje ATP díky substanci nazývané kreatinfosfát (CP). Když je ATP vyčerpáno, musí být obnoveno ze živin přijatých potravou a z kyslíku. Během krátké intenzivní výbušné pohybové aktivity jako je posilování nebo sprinty vyčerpají pracující svaly dostupný kyslík. V tu chvíli vstupuje do hry CP a dodá energii na několik vteřin svalové práce. Pomáhá obnovovat ATP, když je jeho zásoba vyčerpána. Každá intenzivní pohybová aktivita trvající od tří do patnácti sekund rychle vyčerpá zásoby ATP a CP ve svalu, a ty pak musí být obnoveny. Obnovu zásob ATP a CP zajišťují další energetické systémy organismu.

Glykolytický systém

Glykolytický systém zajišťuje glukózu pro svaly, a to buď štěpením sacharidů dodaných potravou, nebo štěpením svalového či jaterního glykogenu – zásobních forem sacharidů. V procesu zvaném glykolýza je glykogen ve svalech rozložen na glukózu a řadou chemických procesů přeměněn na ATP.

Zásoba glykogenu ve svalu může dodat energii na dvě až tři minuty intenzivní pohybové aktivity najednou. Pokud je přítomen potřebný kyslík, je z glukózy vytvořeno poměrně mnoho molekul ATP. Pokud kyslík není přítomen nebo je ho nedostatek, svaly produkují odpadní produkt glukózy, kyselinu mléčnou (laktát). Tvorba laktátu v pracujícím svalu je provázena pocitem pálení, způsobuje únavu svalů a zastavení svalové kontrakce. Laktát ze svalu odchází, když je

k dispozici kyslík nutný pro obnovu ATP a CP. Krátká chvíle odpočinku dá tělu možnost dopravit kyslík ke svalům a je možné pokračovat v pohybové aktivitě.

Oxidativní systém

Třetím energetickým systémem je oxidativní systém. Tento systém dodává energii při aerobních cvičeních a dalších vytrvalostních aktivitách. Přestože oxidativní systém je schopen pokrýt energetickou potřebu při vytrvalostním výkonu, vykazují všechny tři energetické systémy v průběhu vytrvalostní zátěže určitou úroveň aktivity. Kreatinfosfátový a glykolytický energetický systém jsou dominantní při dodávce energie během silového tréninku.

Kyslík není přímým zdrojem energie pro pohybovou aktivitu, ale je nezbytný pro tvorbu ATP ze všech energetických substrátů. Oxidativní energetický systém pracuje následovně. V procesu dýchání je krev v plicích obohacena o kyslík. Krevním oběhem přichází oksyločená krev ke tkáním, včetně svalové tkáně. Hemoglobin, krevní protein obsahující železo, transportuje kyslík k buňkám, aby jim umožnil produkci energie. Myoglobin, jiný typ proteinu obsahující železo, transportuje kyslík ke svalovým buňkám. Uvnitř svalových buněk jsou sacharidy a tuk přeměněny sérií chemických reakcí na energii.

Schopnost těla produkovat energii všemi zmíněnými energetickými systémy je možno zvýšit správným dietním a tréninkovým programem, jehož výsledkem je spalování tuku a zvýšení množství svalové hmoty.

Zásady tvorby výživových programů při silovém tréninku

Máte-li skutečně zájem o zvýšení silového výkonu a zlepšení postavy, udělejte pro to všechno, co je možné. Bohužel, informace, které jsou sportovcům v tomto směru dnes k dispozici, nejsou zdaleka vždy seriózní a vědecky podložené. Tato kniha vám pomůže odlišit seriózní informace od fikce, počínaje tím, že vám poskytne informace o základních zásadách, pravidlech a postupech, těch, které jsou nezbytné pro každého k dosažení nejlepšího výsledku jak v tvarování postavy, tak pro dosažení maximálního sportovního výkonu. Jsou to stejné postupy, které jsem uplatňovala při spolupráci s vrcholnými sportovci, olympioniky a vyznavači fitness při mé více než dvacetipětileté praxi. Všechny je najdete v této knize.

Zajistěte dostatečný energetický příjem

Klíčem k tomu, abyste cítili dostatek energie, je dodat potravou odpovídající množství energie nezbytné pro tvrdý trénink. V USA jsou často slova kalorie a energie užívána jako synonyma. Jinde jsou jako jednotky energie užívány jouly (resp. kilojouly). V této knize jsou jako jednotky energie užívány kilokalorie, které můžete lehce převést na kilojouly tak, že je vynásobíte číslem 4,1868. Nedostatek energie samozřejmě způsobuje to, že se na konci tréninku cítíte naprosto „vyždímaní“. Dietní program s energetickým příjmem nižším než 1600 kcal za den navíc nedodá

organismu minimální množství vitaminů a minerálů nezbytné pro udržení zdraví, prevenci chorob a udržení výkonnosti. Dietní programy s nízkým energetickým příjmem trvající déle než dva týdny jsou ze zdravotního hlediska riskantní a nezajišťují příjem minimálního množství jednotlivých živin (označovaný zkratkou DRI – Dietary Reference Intakes) nezbytných pro udržení dobrého zdraví.

DRI, doporučená denní dávka, je národní standard udávající množství živin, vitaminů a minerálů, které bychom měli přijmout ve stravě, aby nedošlo k nemocem způsobeným jejich nedostatkem a byl zajištěn růst a zdraví organismu. Dříve byla užívána hodnota RDAs, Recommended Dietary Allowances. V devadesátých letech minulého století byly vytvořeny právě nové standardy DRI, Dietary Reference Intakes, při jejichž určení se vycházelo z náročnějších kritérií, než jsou jen projevy jejich nedostatku, jako tomu bylo u RDAs, především zajištění optimální výkonnosti, mentální i fyzické. Ovšem za určitých podmínek, jako je např. stres, nemoc, podvýživa nebo náročný sportovní trénink, je třeba zajistit ještě vyšší příjem. Řada studií ukázala, že obzvláště sportovci by měli zvýšit příjem řady látek. Někteří soutěžní kulturisté zvyšují svůj energetický příjem až na 6000 kcal za den v mimosoutěžním období, což je zhruba třikrát více, než je doporučováno (doporučované množství je 2000 kcal pro ženy, 2700 kcal pro muže).

To, jaké množství živin potřebujete, závisí na řadě faktorů včetně věku a pohlaví, intenzity tréninku, toho, jestli jste kondiční sportovec či se účastníte soutěží a na dalších. Obecně lze říci, že sportovci silových sportů mají vyšší potřebu proteinů a vyšší potřebu vhodných forem sacharidů a tuků. A navíc je žádoucí to vše doplnit suplementy, tedy doplňky stravy, obsahujícími antioxidanty a některé minerály. Více informací o této problematice najdete v dalším textu. Pokud usilujete o zvýšení množství svalové hmoty a snížení množství podkožního tuku, dostatečný energetický příjem a složení stravy budou rozhodujícími faktory pro to, zda budete úspěšní.

Zajistěte dostatečný příjem sacharidů

Většina sportovců, včetně sportovců silových sportů, dělá základní chybu v tom, že nemá ve své stravě dostatek sacharidů jako základního zdroje energie pro tělo. Mají takový dietní režim, při kterém sacharidy tvoří méně než polovinu denního energetického příjmu, přitom by to mělo být 5 až 7 g na kg tělesné hmotnosti denně. To je více než polovina denního energetického příjmu. O to více je tento fakt důležitý pro kulturisty a vzpěrače vyšších váhových kategorií. Mnoho kulturistů praktikuje dietní režim s nízkým obsahem sacharidů, protože věří, že jim to zajistí rychlejší hmotnostní úbytek v období před soutěží. Problém tohoto postupu je ten, že dochází k vyčerpání glykogenu, zásobní formy sacharidů. Když je glykogen vyčerpán, dochází ke spalování proteinů z tkání, včetně tkáně svalové, aby bylo zajištěno dostatečné množství energie. Výsledkem je ztráta těžce nabyté svalové hmoty.

Mnoho vyznavačů fitness se vyhýbá potravinám s vyšším obsahem sacharidů. Myslí si, že by po těchto potravinách tloustli. Tento mýtus je částečně zodpovědný za nevhodný poměr jednotlivých živin – bílkovin, sacharidů a tuků – v dietních postupech užívaných v silových sportech, které jsou charakteristické příliš vysokým příjmem proteinů.

Realita týkající se sacharidů a jejich příjmu při kontrole tělesné hmotnosti a při nabírání svalové hmoty je taková, že byste měli přísně odlišovat sacharidy, především komplexní, v jejich maximálně přirozené formě (organické potraviny neboli tzv. biopotraviny), od rafinovaných, upravených forem sacharidů. Jaký je mezi nimi rozdíl? Například borůvky jsou přirozenou formou sacharidů a borůvkový muffin je upravenou formou.

Jedním z důvodů, proč dávat přednost přirozené formě potravin, je vysoký obsah vlákniny. Vláknina je nestravitelná část potravin rostlinného původu. Působí pozitivně na střevní peristaltiku. Je také osvědčeným prostředkem v boji proti nežádoucím tukům. Výsledky výzkumů potvrdily, že jedinci s vyšším obsahem vlákniny ve stravě mají menší obvod pasu a regulace tělesné hmotnosti je pro ně snazší. Závěrem tedy je, že správné typy sacharidů vám mohou pomoci v regulaci tělesné hmotnosti. Vyhýbat byste se měli jednoduchým cukrům a upraveným potravinám obsahujícím cukry. Přesně tak, pokud budete postupovat cíleně, sacharidy mohou být nejlepší přítel sportovce a zajišťovat správné „palivo“ pro svaly ve správný čas. A naopak, pokud je konzumujete bez plánu a cíle, nahodile, mohou se ukládat jako tuk.

Více se o sacharidech dozvíte v kapitole 3, především to, jakou formu sacharidů vybrat, v jakém množství a v jaký čas je přijímat, tak abyste zajistili dostatek energie pro svaly a aby se z nich netvořil tuk.

FAKTA NEBO FIKCE

Způsobují sacharidy nárůst tukové tkáně?

O tom, zda sacharidy způsobují nárůst tukové tkáně, existuje řada mylných teorií. Pravda je taková, že vyšší množství sacharidů nárůst tukové tkáně způsobovat může. A co víc, konzumace sladkých jídel a upravených potravin spolu s konzumací samotných sacharidů (bez bílkovin a tuku) je faktorem spouštějícím ukládání tuku. A naopak, konzumace vhodných forem sacharidů, což jsou sacharidy v jejich přirozené formě, vám může pomoci v budování čisté svalové hmoty. Takové pokrmy mají zpravidla nízký energetický obsah a ta nejzdravější dieta zaměřená na redukci tělesné hmotnosti, prevenci chorob a zvýšení fyzického výkonu je taková, která obsahuje ve vhodné kombinaci sacharidy, bílkoviny a tuky. Problém tedy není v tom, zda jíst vysokoenergetické pokrmy s obsahem sacharidů, ale v konzumaci špatných forem sacharidů a ve špatném složení stravy obecně.

Strava by měla být pestrá – obměňujte ji

Možná jste někdy obdivovali postavy kulturistů v časopisech, a jistě z dobrých důvodů: jsou svalnatí, se skvělou definicí svalů a perfektními proporcemi a tvary – vypadají jako ztělesněné zdraví. Ale v řadě případů kulturisté drží neuvěřitelně nezdravé diety. První studie, kterou jsem provedla, byla zaměřena na dietní postupy aplikované v mužské soutěžní kulturistice. Jedním z výsledků, ke kterým jsem došla, bylo zjištění, že jejich energetický příjem je vysoký, přibližně 6000 kcal denně a více. Dalším znepokojivým zjištěním bylo, že jedí průměrně více

než 200 g tuku denně. To je téměř tolik, jako je obsaženo ve dvou kostkách másla. To je dost na to, aby se většině lidí udělalo špatně. Konzumace takového množství tuku po delší dobu může vést ke vzniku onemocnění srdce.

Kulturistické diety, především ty předsoutěžní, jsou zpravidla monotónní, obsahují stále stejné potraviny každý den. Nejhorší příklad, se kterým jsem se kdy setkala, byl kulturista, který jedl v předsoutěžní dietě každý den jen kuře, pepř, ocet a rýži. Problémem takového postupu je monotónnost, při dietě obsahující stále stejné potraviny dochází zpravidla k absenci některých látek nezbytných pro udržení zdraví. A v den soutěže při takových postupech pak také nevypadáte jako ideálně zdravý člověk.

Většina kulturistů nejí mnoho ovoce, mléčných výrobků a červeného masa. Ovoce samozřejmě obsahuje řadu zdraví podporujících antioxidantů a fytochemikálií. Mléčné výrobky obsahují důležité látky, např. vápník podporující zdraví kostní tkáně a bioaktivní proteiny zodpovídající za nárůst čisté svalové hmoty. A červené maso je zdrojem životně důležitých minerálů železa a zinku.

Když lidé omezují nebo úplně vyloučí takové potraviny ze své stravy, záhy se začnou objevovat příznaky potencionálně nebezpečného nedostatku určitých látek, které obsahují. Studie provedené mnou i dalšími autory prokázaly, že nejčastěji se jedná o nedostatek vápníku a zinku, především v předsoutěžním období. Řada kulturistek trpí nebezpečným nedostatkem těchto minerálů po celý rok. Dlouhodobě nižší příjem vápníku zvyšuje riziko osteoporózy neboli řídnutí kostní tkáně. Ačkoliv potřeba zinku je u žen poměrně malá, 8 mg denně, jeho přítomnost je rozhodujícím faktorem pro správnou funkci imunitního systému v obraně proti infekcím. Zkrátka, nedostatek těchto minerálů může poškodit zdraví a snížit výkon. Pozitivní ovšem je, že odtučněné mléko, červené maso a tmavé drůbeží maso mohou tyto potíže zmírňovat. Porce libového hovězího vážící 90 g (svíčkové nebo roštěné) obsahuje okolo 6 mg zinku, 240 ml nízkotučného mléka s obsahem tuku 1 až 2 % obsahuje 1 mg zinku a 90 g tmavého krůtího masa obsahuje okolo 4 mg zinku.

Dalším výživovým problémem kulturistů je omezení příjmu tekutin. Před soutěží omezují příjem tekutin z obavy, že to může zhoršit definici jejich vyrýsovaného svalstva a tím i soutěžní výkon. S tím souvisí také to, že mnoho kulturistů užívá diuretika a projímadla, tím vyloučí více vody, stejně tak ale i potřebné minerály (elektrolyty). Kulturisté na soutěži tedy vystupují ve stavu dehydratace. Viděla jsem dva závodníky zkolabovat na pódiu, jednoho kvůli silné dehydrataci, druhého z důvodu narušení rovnováhy elektrolytů.

Po soutěži mají kulturisté tendenci k přejídání. To nevadí, pokud se jedná pouze o pár dnů nebo týden. Pokud to ale trvá déle, může to vést k velkému nárůstu tělesného tuku. Mnoho kulturistů však dělá většinu věcí správně, obzvláště v období dlouhodobé soutěžní přípravy. Jednou z nich je to, že rozdělují stravu do více dávek denně, což je jedno ze základních pravidel doporučovaných výživovými specialisty každému.

Stravu a příjem živin správně načasujte a věnujte pozornost vhodným kombinacím a jejich obměnám

Pro dosažení nejlepší postavy a nejvyššího výkonu se vzdejte zvyku jíst pouze třikrát denně. Aktivní lidé musí přijímat energii v průběhu celého dne, jíst malé dávky jídla každé dvě až tři hodiny, obzvláště v období, kdy podávají výkon. Důležité je ovšem i složení těchto malých porcí jídla.

Pokud jíte více malých porcí jídla, vždy potřebujete kombinovat proteiny, sacharidy i tuky. Příkladem může být krutí sendvič, celozrnná bageta s arašídovým máslem nebo jablko s ořechy. Pokud jíte více jídel, zajišťuje to zároveň rozmanitost vaší stravy a pomáhá udržovat stálou hladinu krevního cukru. Vyhněte se tak jejímu kolísání, které podporuje tvorbu podkožního tuku.

Budou-li vaše svačiny a menší jídla obsahovat vždy malé množství proteinu, budete mít pod kontrolou chuť k jídlu, zajistíte lepší výživu pro svaly a budete je chránit před katabolizací v případě, že chcete snížit množství podkožního tuku. Budete také lépe spalovat tuk, protože stejně jako rozdělení stravy do více dávek, i příjem proteinu podporuje termogenezi, tedy proces, při kterém tělo přeměňuje přijaté kalorie na teplo. Další výhodou rozdělení stravy do více dávek je podpora mentálního výkonu. Pravidelný příjem malého množství stravy vám pomáhá přemýšlet a zpracovávat informace efektivněji, zvyšuje koncentraci pozornosti a zlepšuje náladu.

Základem tedy je, že rozdělení stravy do více dávek v průběhu dne a jejich pravidelný příjem je nejlepší strategií pro spalování tuku a budování svalové hmoty, kterou můžete začlenit do svého životního stylu. V tabulce 1.1 najdete návrh, jak správně plánovat rozložení stravy a jaké benefity vám to přinese. Doplnky výživy uvedené v této tabulce najdete podrobně popsány v dalších kapitolách.

Využívejte přesné dietní plány

Každý výživový program zaměřený na snížení množství podkožního tuku a zvýšení množství svalové hmoty by měl být postaven na přesném plánu, jehož základem je příjem čistých proteinů, přirozených forem sacharidů a vhodných forem tuků. Rovněž by měl obsahovat příklady jídelníčků a recepty, stejně tak jako informaci, jak vybírat vhodné zdravé potraviny individuálně přizpůsobené vašemu životnímu stylu. Nemělo by to být ani omezující, což by mohlo snáze vést k selhání a porušení plánu, ale ani nestrukturované a nesystematické, což by mohlo být matoucí.

Pokud je vaším cílem přibírání čisté svalové hmoty bez nežádoucího zvýšení množství podkožního tuku, musíte vzít do úvahy více faktorů najednou: vyvážený poměr jednotlivých živin, zvýšení příjmu tekutin, rozdělení stravy do více dávek a jejich načasování a zařazení vhodných doplňků výživy do svého dietního plánu.

Tabulka 1.1 Plánování stravy

V průběhu dne

Tekutiny: 2 až 3 l denně, z toho nejméně 1 l čisté vody.

Snídaně: Nikdy ji nevynechávejte! Zlepšuje tělesný i mentální výkon a napomáhá regulaci tělesné hmotnosti.

Jídla v průběhu dne: malé dávky, opakujte jídla s obsahem proteinů a sacharidů každé 2 až 3 hod.

Před tréninkem:

Tekutiny: nejméně 240 ml před zátěží.

Poslední větší jídlo před tréninkem: nejméně 4 hod před zátěží větší jídlo s obsahem sacharidů, aby je tělo mohlo zpracovat a připravit pro využití ve svalech.

Poslední malé jídlo před výkonem: 30 až 90 min před výkonem. Mělo by obsahovat 200 až 400 kcal – 30 až 50 g sacharidů, 10 až 20 g proteinů a 5 až 7 g tuku. Může mít formu „klasické“ stravy nebo speciálního doplňku výživy. Toto jídlo dodá energii potřebnou pro potencionálně delší fyzický výkon a napomáhá snížit katabolizaci proteinů ve svalu způsobenou výkonem.

V průběhu tréninku:

Tekutiny: 210–300 ml každých 10 až 20 min.

Iontové nápoje s obsahem glukózy: upíjení po malých doušcích může oddálit únavu a prodloužit výkon. Užívejte je v období, kdy se snažíte zvýšit množství svalové hmoty, nikoliv tehdy, když usilujete o snížení množství podkožního tuku.

Po tréninku:

Tekutiny: každého půl kilogramu úbytku hmotnosti způsobeného ztrátou tekutin doplňte 480 až 720 ml vody nebo nápoje pro sportovce.

Sacharidy: doplňte sacharidy v množství 0,5 až 1 g na kg tělesné hmotnosti podle toho, ve kterém období soutěžní přípravy právě jste.

Proteiny: spolu se sacharidy přijměte proteiny v množství 0,5 g na kg tělesné hmotnosti, abyste stimulovali svalový růst. Jídlo následující po výkonu může být nahrazeno speciálním nápojem, který obsahuje 0,5 až 1 g na kg tělesné hmotnosti sacharidů s vysokým glykemickým indexem a s vysokou glykemickou náloží a 0,5 g proteinů na 1 kg tělesné hmotnosti. Pak by mělo do dvou hod po výkonu následovat jídlo obsahující dostatek kvalitních sacharidů a proteinů (např. rybí či jiné libové maso, nízkotučné mléčné výrobky, vejce).

Doplňky výživy zaměřené na podporu regeneračních dějů: přijímejte je spolu s nápojem po tréninku: kreatin (2 až 5 g), glutamin (4 až 10 g), vitamin C (do 500 mg), zinek (do 25 mg) beta alanin (množství závisí na celkové denní dávce) a probiotika.

Musíte být důslední v tom, co jíte, a správně vybírat. Každá kalorie, kterou dáte do úst, musí být pečlivě a cíleně vybrána. Například abyste měli pod kontrolou spalování podkožního tuku a redukci hmotnosti, měli byste jíst specifické potraviny: mléčné výrobky, syrovátkový protein, ryby, sóju, ořechy, olivy a olivový olej a zelený čaj. S informacemi, které v této knize získáte, můžete vytvořit zdravý dietní program pro snížení množství podkožního tuku a zvýšení množství svalové hmoty.

Proteiny, síla a budování svalové hmoty

Již celé generace sportovců věří tomu, že dieta s vysokým obsahem proteinů zvyšuje silové schopnosti. Setkáváme se s tímto názorem již u slavného řeckého siláka, Milóna Krotónského v 6. stol. př. n. l. Byl jedním z nejsilnějších mužů v Řecku, zápasníkem, vítězem pěti olympiád a řady dalších utkání. Jak praví legenda, používal ve svém silovém tréninku principy progresivní rezistence, každý den zvedal rostoucí tele, a když bylo čtyři roky staré, nesl ho vzdálenost dlouhou jako délka olympijského stadionu, zabil ho, upekl a snědl. Píše se, že jeho denní příjem masa byl okolo 9 kg.

V šedesátých a sedmdesátých letech 20. století mnoho lidí věřilo, že proteiny jsou zázračnou potravinou, protože se to psalo v řadě kulturistických časopisů. Mnoho kulturistů a dalších sportovců drželo diety obsahující převážně maso, mléko a vejce. Koktejl ze syrových vajec a mléka byl velmi populární díky filmovému Rockyemu Balboovi. Proč lidé takové věci dělali? Odpověď je jednoduchá: byli mystifikováni, dostávali špatné informace. Články v časopisech a reklama v té době šířily nepravdivou informaci, že proteiny v syrové formě, hlavně vejce, jsou pro stavbu svalové hmoty lepší než proteiny upravené vařením či jinak.

Nejen že to není pravda, je to dokonce nebezpečné. Konzumace syrových vajec je velmi riskantním postupem, protože mohou obsahovat mikroorganismy způsobující onemocnění salmonelózou. Vařením se tyto mikroorganismy ničí a riziko infekce tím mizí. Surová vejce by měla být ze stravy vyloučena. Pokud chcete přidat do svého koktejlu vejce, volte pasterizovanou formu produktu z vaječných bílků namísto syrových vajec, je to bezpečnější. Tuto formu vaječného bílku můžete také tepelně upravovat.

Vaření může též zvýšit využitelnost proteinu ve vašem těle. Protein je řetězec tvořený aminokyselinami spojenými podobně jako šňůra perel. Kdybyste dvě šňůry perel omotali kolem sebe, vznikla by struktura podobná jako molekula proteinu. Tepelná úprava molekuly proteinu „rozmotává“ řetězce aminokyselin, narovnává je a štěpí na kratší úseky. To je proces tepelné denaturace, podobný procesu chemické denaturace, jinak známému jako trávení. Vařením potravin obsahujících bílkoviny začíná proces jejich štěpení a může se tak snížit množství čisté energie, kterou tělo musí vynaložit během procesu trávení proteinů.

Protein je ve vaší stravě zásadní věcí, není ale zázrakem zprostředkujícím nárůst svalové hmoty. Tím je vhodná kombinace proteinů a sacharidů, obzvláště pak ještě s vhodným typem tuku. Jinými slovy, je třeba věnovat stejnou pozornost i ostatním živinám a jejich vhodné formě ve vašem jídelníčku. Teprve jejich vyvážený příjem vám může zajistit ideální nárůst svalové hmoty.

Pro vybudování čisté a kvalitní svalové hmoty musíte posilovat – posilování působí jako „spouštěč“ růstu svalů, a dodržovat dietní postupy, které doporučuji v této knize, založené na příjmu čistého proteinu důležitého pro regeneraci poškozených tkání a sacharidů důležitých pro energetizaci procesu jejich přestavby. Kromě těchto faktorů záleží váš potencionální úspěch či neúspěch také na vaší schopnosti regenerace, neboli jak rychle a účinně se dokážete zotavit po podaném výkonu.

Trénink způsobí to, že ve vašem těle vznikne zánět. Existují dva hlavní druhy zánětu, klasický a systemický. Klasický zánět, který doprovází úrazy, vede k otoku a bolesti, jež souvisí s ochrannými a reparačními procesy a jsou považovány za relativně neškodné. Systemický zánět, který nemusí být na první pohled zjevný, může zvyšovat riziko vzniku řady onemocnění, včetně alergií, onkologických onemocnění, Alzheimerovy choroby, paradontózy a syndromu dráždivého tračnicku. Poslední vědecké výzkumy ukazují, že systemický zánět v systémech nebo tkáních může být v počátku výskytu dvou chorob, jejichž vzniku lze jinak předcházet a jejichž výskyt stále narůstá, a to diabetu mellitu druhého typu a obezity. Ty jsou obecně považovány za choroby související se životním stylem, protože dva hlavní rizikové faktory, které jsou s nimi spojovány a jejichž regulací můžeme zabránit jejich vzniku, jsou výživa a pohybová aktivita.

Oba zmíněné typy zánětu mohou probíhat ve vašem těle v různé intenzitě a mohou být ovlivňovány zevními faktory jako je strava, pohybová aktivita a dokonce kvalita vzduchu, který dýcháte. Výzkumníci z Jižní Koreje zjistili, že konzumace vyššího množství cukru a tuku, byť jen v několika pokrmech, způsobuje vyšší koncentraci volných radikálů v krvi a následně vznik zánětu v lidském těle.

Příklad z praxe: zdroje energie pro svalovou sílu

Příjem potřebného množství energie je rovněž důležitý pro nárůst svalové hmoty. Pokud ovšem usilujete o nárůst svalové hmoty a snížení podkožního tuku, je zásadní, jaké zdroje energie volíte. Příkladem může být fotbalista, nováček mezi profesionály, který chtěl snížit svou tělesnou hmotnost, aby zvýšil svou rychlost na hřišti. Pokud by se to nepodařilo, jeho šance zůstat v týmu byla ohrožena, takže potřeboval odpovídající úpravy stravy velmi nutně a závisel na nich jeho sportovní úspěch.

Tento fotbalista přijímal lehce nad 7000 kcal denně. Jeho příjem tvořilo 17 % proteinů, 32 % tuku a 49 % sacharidů. Vyjádřeno v gramech, konzumoval obrovských 250 g tuku denně. Složení jeho stravy bylo překážkou snížení tělesného tuku. Změnila jsem jeho stravovací režim tak, že celkový energetický příjem byl 5680 kcal denně, 15 % z toho byly proteiny, 25 % tuky a 60 % sacharidy. To snížilo jeho celkový příjem tuků na zdravých 142 g denně.

Jedl mnoho nezdravého tuku v potravinách jako třeba smažené kuře, plnotučné mléko a v potravinách typu fast food. Tyto potraviny byly nahrazeny kuřecími prsy bez kůže, nízkotučným mlékem (obsah tuku 1 %) a z fast foodu měl na výběr saláty a mražený jogurt, které obsahují malé množství tuku. Navíc jsme některá jeho oblíbená jídla jako třeba bramborový koláč nahradili zdravější variantou. Začal konzumovat potraviny obsahující komplexní sacharidy, jako je hnědá rýže, celozrnný chléb, ovoce a zelenina. A samozřejmě začal jíst čisté formy proteinů, v různých obměnách.

Výsledkem těchto změn v jeho stravování bylo snížení tělesné hmotnosti, setrvání v týmu a zdařilá sezóna. Dodnes je úspěšným fotbalovým hráčem.