



PAVEL BIELIK  
MICHAL ČERVENÝ  
PETER KOVÁČ

# 100 RÁD

PRE AKTÍVNYCH ĽUDÍ





Autori: © Pavel Bielik, Michal Červený, Peter Kováč 2024  
Vydal: © N Press, s. r. o., v roku 2024 ako svoju 126. publikáciu  
Vydanie prvé

ISBN 978-80-8230-271-7

PAVEL BIELIK  
MICHAL ČERVENÝ  
PETER KOVÁČ

# 100 RÁD

PRE AKTÍVNYCH ĽUDÍ



PAVEL BIELIK  
MICHAL ČERVENÝ  
PETER KOVÁČ

# 100 RÁD

PRE AKTÍVNYCH ĽUDÍ

# ÚVOD

PAVEL BIELIK



Prvú skúsenosť s pohybovým odborníkom som mal v septembri 2020. Pamätám si, ako som nervózne sedel v bratislavskej MHD na ceste do jeho tréningového centra a premýšľal, aké to bude. Nikdy predtým som rozhovor o zdraví alebo pohybe nerobil.

Prvé prekvapenie prišlo už pri vstupe do veľkého centra. Pri recepcii ma neobchádzali len vyšportované telá fitnestrénerov a ich klientov, ale aj deti s aktovkami. Druhý šok nastal, keď ma na chodbe privítal Tomáš Mihalík, ten odborník. Prišiel naboso a bez ponožiek. Už vtedy mu ťahalo na štyridsať, no mal zdatnú, vyšportovanú postavu, silné ramená aj ruky. Bol milý, no vzbudil vo mne akýsi pocit hanby, že ja, 27-ročný muž, ktorý vraj má byť na vrchole síl, ani zďaleka nevyzerám ako on, aj keď dlhé roky poctivo cvičím a dbám aj na lepšiu stravu.

Tomáš ma vzal do miestnosti s bielymi stenami, v ktorej mu nad stolom viseli nákresy anatómie tela, stavby chrbtice či kolenného kĺbu. Mal v nej dokonca ležadlo podobné tomu u lekára, ale žiadne činky ani hrazdy. Náš rozhovor sa sotva začal, keď ma Tomáš vyzval, aby som si ľahol na ležadlo. Vraj mi na praktickom príklade odpovie na otázky, či sú visenie na hrazde a hlboký drep zdravé cviky a či urýchlia zlepšenie v tréningu. Hoci zvládnem hodinový tréning s kľukmi aj na hrazde a dokonca už vďaka poctivému tréningu cvičím aj s gymnastickými kruhmi a so záťažovou vestou, prepadol ma pocit neistoty.

A vtedy mi to došlo. Tomáš mi začal vytáčať ramię cez hlavu. Bolo to nepríjemné a bolestivé, a pritom išlo o jednoduchý pohyb. Pochopil som, že môj prístup nebol vôbec správny, aj keď žijem aktívne. „Vidíš. Ty si ce cvičíš, ale mobilita tvojho ramenného kĺbu na tom nie je až tak dobre. Treba si na to dať pozor, inak si ho



môžeš odpáliť,” varoval ma a počas celého rozhovoru opakoval, aby som zabudol na rýchle a jednoduché riešenia alebo zázračné tréningy, pretože cestou k lepším výsledkom je presný opak – držať sa vedecky overených metód a pracovať na sebe postupne, aby sme znížili akékoľvek zdravotné riziko. Základ je myslieť na to, či sú naše návyky dlhodobu udržateľné.

Je ťažké si to priznať, ale tiež som len kancelársky človek. Možno máte podobné symptómy ako ja: problémy s mobilitou v kĺboch, stuhnutý chrbát a krk. A možno vás trápi nadváha alebo len chcete konečne začať žiť zdravšie. Dobré viem, aké to je, keď človek so zmenou začína, keď chce schudnúť, začať behať alebo nabrať svaly. Najprv si stanoví nerealistické ciele, potom si dá verejnú výzvu na sociálne sieti, potom cíti tlak okolia, radosť zo zmeny sa vytratí a nakoniec po pár dňoch, možno týždňoch skončí, pretože nedokáže pokračovať. Verte mi, je v tom aj kus prostej logiky – ľudia majú tendenciu brániť sa zmenám a radšej zostávajú vo svojej komfortnej zóne. Preto ak premýšľate nad akoukoľvek zmenou, postup si dobre rozmyslite.

Ja som po stretnutí s Tomášom začal k tréningu (ale aj k životu) pristupovať inak. Vy to môžete urobiť vďaka tejto knihe a radám, ktoré v nej nájdete.

Skúsení odborníci a odborníčka, s ktorými Denník N dlhodobu spolupracuje, vám dajú praktické rady a zorientujú vás v otázkach správnej životosprávy od stravovania s cieľom schudnúť či zlepšiť si zdravie cez spánok, beh a silový tréning až k pohybu detí. Venujú sa aj moderným technológiám a častým pohybovo-stravovacím mýtom, ktorým časť spoločnosti stále verí. Poslednou kapitolou knihy sú osobné skúsenosti troch autorov tejto knihy a novinárov Denníka N, ktorí na knihu spoločne pracovali. Knihu nemusíte čítať od

začiatku, pripravili sme ju pre vás tak, aby ste si mohli ktorúkoľvek kapitolu otvoriť podľa potreby.



*Táto kniha obsahuje množstvo cenných informácií a rád, ale má len informačný charakter. Nemá byť náhradou individuálnej konzultácie s lekárom. Ak máte akékoľvek zdravotné problémy, poraďte sa s lekárom pred tým, než zmeníte svoj stravovací alebo pohybový režim.*

# VÝŽIVOU K LEPŠÍM VÝSLEDKOM

CHLIEB NEMÔŽE ZA TO, ŽE STE PRIBRALI.  
24 RÁD O TOM, AKO SCHUDNÚŤ, VYHNÚŤ SA  
NAJČASTEJŠÍM CHYBÁM V STRAVE,  
MAŤ DOSTATOK ŽIVÍN A ZLEPŠIŤ SI  
CELKOVÉ ZDRAVIE

## 1 / NAJSKÔR SI POLOŽTE TRI ZÁKLADNÉ OTÁZKY

MARTIN ČUPKA



Mnohí sa zaseknú už na prvoplánovej motivácii, keď chcú schudnúť desať kilogramov. V skutočnosti však k samotnému číslu na váhe nemáme príliš silnú emocionálnu väzbu, a preto nám táto motivácia vydrží veľmi krátko. Lepšie funguje, keď si uvediete dôvody, prečo chcete schudnúť a čo tým chcete dosiahnuť.

Pred tým, ako sa rozhodnete schudnúť, vám odporúčam položiť si tri základné otázky, ktoré vám pomôžu vidieť váš cieľ jasnejšie a vyhnúť sa zbytočným chybám:

1. Čo vám najviac prekáža na súčasnom stave? Možno zistíte, že nie hmotnosť, ale to, že nepovažujete svoj vzhľad za atraktívny alebo vás súčasný stav obmedzuje pri bežných činnostiach.
2. Čo sa stane, ak sa nič nezmení? Stav urgencie. Človek hľadá výhovorky a uspokojuje sa, že na tom stále nie je až tak zle. V skutočnosti sa však treba zamyslieť nad tým, či má zmysel ďalej čakať alebo sú náklady neaktivity príliš vysoké.
3. Čo bude inak? Ak si dokážete odpovedať na prvé dve otázky, je dobré preniesť sa do cieľového stavu – napríklad keď schudnem 20 kilogramov – a predstaviť si, ako sa náš život zmení, čo všetko bude inak, aké výhody nám to prinesie, ako sa budeme cítiť. V skutočnosti nechceme vážiť XY kilogramov, ale hľadáme konkrétny pocit spojený s touto hmotnosťou. Ide napríklad o to, aké činnosti sa stanú pre

nás bežnými. Dajme tomu predstava, že sa budeme môcť hrať so svojimi deťmi alebo chodiť s priateľmi na dlhšie prechádzky či túry.

## 2 / PRI CHUDNUTÍ UPRAVTE STRAVU

MILAN SEDLIAK

Schudnúť výlučne vďaka pohybu sa dá, ale určite nie tak ako keď je to v kombinácii s úpravou stravy. Ak strava nie je dobrá a napriek pohybu pretrváva kalorický nadbytok, k chudnutiu nedôjde. Vďaka pohybu síce budete o niečo zdravší, ale zásadná zmena telesnej hmotnosti nenastane.

Príkladom môžu byť ľudia s nadváhou, ktorí sa dvadsať rokov nehýbali. Ak takýto človek nie je pohybovo vážne limitovaný, určite si pomôže aj tým, ak napríklad začne chodiť do práce pešo či na bicykli, výťah vymení za schody a v práci si dá pravidelnú pohybovú prestávku. No aj tak by som určite preferoval, aby k zvýšeniu pohybu pridal aj úpravu stravy. Je to skratka efektívnejšie.

## 3 / REFLEKTUJTE SVOJ DENNÝ REŽIM

MARTIN ČUPKA

Neskočte hneď do ďalšieho „zaručeného“ jedálnička. Problémom rôznych jedálničkov je, že nereflektujú váš každodenný režim – kedy vstávate, kedy a koľko pracujete či ako športujete. Podstatnejšie je zistiť, ktorý zo stravovacích návykov vás najviac brzdí v tom, aby ste splnili váš cieľ.

Ako na to? Spravte si záznam vášho jedenia počas celého dňa, ten nám najlepšie ukáže, kde to škripe najviac. Keď sa rozprávam s klientmi, každý z nich mi povie, že sa sna-

ží ješť zdravšie, lenže my máme tendenciu si veci trochu skresľovať. Spomínaný záznam však ukáže realitu, poučíte sa z neho a nastavíte si ho tak, aby ste to robili lepšie.



## 4 / SPÝTAJTE SA ODBORNÍKA

NIKOLETA ŠIMONOVÁ

Musíme si uvedomiť, že prísne diéty sú novou situáciou aj pre náš organizmus, takže zmeny by mali prichádzať postupne. A ak sa už rozhodneme pre veľkú zmenu, je dobré ju konzultovať s odborníkom. Napríklad pri vegánstve je riziko, že nebudete schopní doplniť všetky potrebné živiny, je pri ňom naozaj náročné prijať dostatok bielkovín, ktoré sú pre vás veľmi dôležité.

Najpodstatnejšie je nastaviť si jedálniček tak, aby bol pestrý a dlhodobo udržateľný, vďaka čomu si k nemu vybudujete pozitívny vzťah – nebudete ho vnímať ako niečo, čo vás obmedzuje, ale pomáha k lepšiemu životu.

## 5 / ZABRÁŇTE JOJO EFEKTU

MILAN SEDLIAK

Keď hovoríme o jojo efekte, upozornil by som, ako veľmi môže byť nebezpečný. Hlavne pre chronických dietárov, u ktorých sa jojo efekt pravidelne opakuje. S každým opätovným pribratím sa im totiž zhoršuje telesné zloženie a zakaždým majú viac tuku. To je zlé a nezdravé. Potvrdzujú to aj štúdie, ktoré ukázali, že takíto ľudia majú vyššie riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení, depresí a takisto riziko vzniku diabetu 2. typu.