

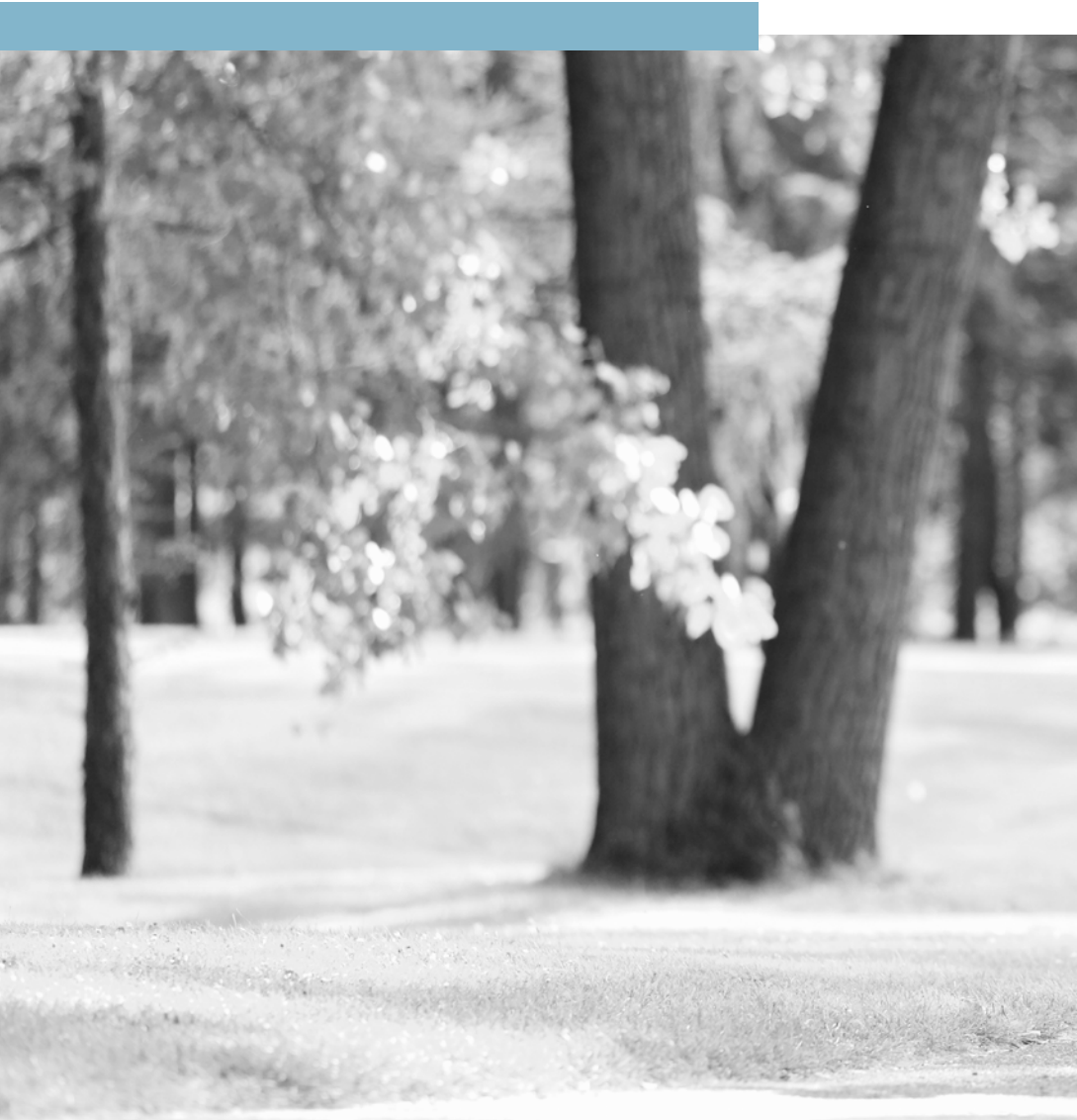
Běhej a hubni

Pro ženy, které chtějí aktivně
snižovat svou váhu



Jeff a Barbara
Gallowayovi

 GRADA®



Běhej a hubni

Pro ženy, které chtějí aktivně
snižovat svou váhu



Jeff a Barbara
Gallowayovi

Grada Publishing

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 **tretně stíháno**.

Jeff a Barbara Gallowayovi

Běhej a hubni

Pro ženy, které chtějí aktivně snižovat svou váhu

Knih byla přeložena z anglického originálu *Running and Fat Burning for Women*, vydaného nakladatelstvím Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2009
Copyright © 2010 Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 3rd edition, 2011

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 6547. publikaci

Překlad René Souček
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Irena Petra Nováková
Sazba Jakub Náprstek
Návrh a příprava obálky Jakub Náprstek

Počet stran 160
První vydání, Praha 2017
Vytiskla tiskárna Printo, spol.s r.o.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2017
Cover photo © Depositphotos/Maridav
Photos © Depositphotos/nd3000 (s. 7), lightpoet (s. 22–23), HotPhotoPie (s. 55),
Izf (s. 88–89), kasto (s. 116–117), konstantynov (s. 125), Kzenon (139)

ISBN 978-80-271-9716-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-0091-0 (print)

Obsah

| | |
|--|-----------|
| 1 Nejdřív si přečtete tohle! | 7 |
| Vy rozhodujete! | 10 |
| Kladný vztah k jídlu | 12 |
| Nejdůležitější je cvičit s mírnou intenzitou | 16 |
| 2 Specificky ženská problematika | 23 |
| Záležitosti, které se při cvičení týkají pouze žen | 24 |
| Hrdinky: Ženy jako vy, které na sobě pracují | 40 |
| Nádherně plnoštíhlá? | 46 |
| Co na to rodina a kamarádky | 50 |
| Jak přimět děti nebo dospělé cvičit | 51 |
| 3 Promyšlené stravování | 55 |
| Jak rozumět ukládání tuků a jejich spalování | 56 |
| Vaše „sada nářadí“ pro spalování tuků | 61 |
| Jak řídit svůj kalorický rozpočet | 64 |
| Stravovací plán: jídlo za jídlem | 68 |
| Praktické problémy s jídlem | 75 |
| Dobrá hladina krevního cukru podporuje motivaci | 79 |
| Rady k výživě od Nancy Clarkové | 82 |
| 4 Cvičení je zábava! | |
| Pokud zůstanete v zóně spalování tuků | 89 |
| Co potřebujete, abyste mohla začít? | 90 |
| Nejlepší cvičení pro spalování tuků | 95 |
| Váš první týden: Jak začít a vytrvat | 97 |
| Další 3 týdny tréninku | 102 |
| Dalších 22 týdnů | 105 |
| Jak spálit až 30 kilo tuků za rok | 109 |
| Jak se správně stravovat | 111 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 5 | Motivace | 117 |
| | Už žádné výmluvy | 118 |
| | Jak se motivovat a jak si motivaci udržet | 121 |
| 6 | Tipy a techniky | 125 |
| | Nejdůležitější jsou vhodné boty | 126 |
| | Jak chodit a jak se „šourat“ | 129 |
| | Metoda běh-chůze-běh (Galloway Run-Walk-Run™) | 132 |
| | Jak předcházet zraněním | 135 |
| 7 | Řešení problémů | 139 |
| | Jak mám znovu začít cvičit, když jsem na nějakou dobu přestala? | 140 |
| | Bolí to! | 141 |
| | Bezpečnost na ulici | 149 |
| | Teploměr pro oblečení | 151 |
| | Co říkají výzkumy? | 153 |
| | Galloway Run-Walk-Run™ | 158 |

1 Nejdřív si přečtete tohle!



Barbara Gallowayová

Pokyny letušky v letadle jsem slyšela už stokrát, ale jedna věc mi v nich pořád nesedí. Myslím tím pasáž o použití kyslíkové masky při stavu nouze, když letíte s dítětem, které je na vás závislé. Pořád nemůžu přijmout, že bych nejdřív měla dát kyslík sama sobě a až potom dítěti.

V naší společnosti se ženy obvykle považují za opatrovatelky. Také se snažíme vyhýbat konfliktům tím, že se držíme vzorců určité sociální skupiny, i když víme, že pro naše zdraví by bylo lepší to změnit. Chceme, aby se členové naší rodiny a přátelé cítili dobře, a snažíme se zabránit nepříjemným věcem. Naše instinkty nám velí upřednostňovat druhé a sebe zanedbávat.

Ale to nefunguje. Dnes trpí nadváhou nebo obezitou největší počet dětí v historii. Odborníci studující tyto trendy nás varují, že kvůli nárůstu cukrovky druhého typu (způsobeného otylostí) budou dnešní americké děti historicky první generací, která nepřežije své rodiče. Ještě horší je, že kvalita života našich dětí se bude výrazně zhoršovat, protože mají nadváhu.

Z výzkumů jasně vyplývá, že děti mají tendenci přebírat životní styl a vzorce chování od svých matek, které na ně mají v tomto ohledu nejvýznamnější vliv. Dnes však vysokou nadváhou trpí víc žen než kdykoli v historii. Je čas nasadit si kyslíkovou masku. I když třeba vy sama děti nemáte, můžete pomáhat svým přátelům a členům rodiny, aby se cítili lépe a vyhnuli se chronickým degenerativním chorobám. Např. každá žena, která se připravuje na akci typu „Národní maraton proti rakovině prsu“, inspiruje nejméně dvacet lidí, aby se snažili dělat něco pro své zdraví.

Každá z nás ví, že bychom měly trochu víc cvičit a trochu zdravěji jíst. Ale naše děti, manžel i přátelé milují hranolky, videohry a televizi. Také si často vyčítáme, že cvičením jen ztrácíme čas a přitom je toho potřeba tolik udělat. Nasadte si kyslíkovou masku a dýchejte.

Začít se cvičením a postupnou změnou stravovacích návyků, ale hlavně si připustit, že náš životní styl se už mnoho let řítí po špatné koleji, není jednoduché a přináší to stres. Většiny tohoto stresu vás však cvičení zbaví. Každá z nás dokáže udělat změnu a ovlivnit tak ostatní, aby se pokusili o totéž. A nemusíme se za to ani modlit. Vy sama můžete převzít kontrolu nad svým

zdravím a vitalitou a osvojit si lepší psychický postoj. Pokud se nadýchnete kyslíku z masky, máte šanci být lepší matkou, kolegyní, sestrou, dcerou a přítelkyní.

V této knize naleznete úspěšný plán, jak udělat z nenáročných cvičení a posilujícího zdravého jídla nedílnou součást svého životního stylu. Před vámi se na tuto cestu vydaly tisíce žen, které díky tomu zažívají nejlepší léta svého života. Mnoho žen však s programem pro spalování tuků několikrát začne a skončí ještě předtím, než jsou „připravené“. To neznamená, že takové ženy nemají vnitřní sílu tento program úspěšně realizovat. Podle našich zkušeností závisí míra úspěchu při adaptaci na nový životní styl na intuitivním uvědomění, které se podobá „připravenosti“ dítěte na to, aby se začalo učit číst. Ženy musí být připravené propojit tělo, mysl a ducha, aby si pravidelné cvičení a posilující jídlo dokázaly opravdu užívat.

Pokud máte s takovou připraveností problém, doporučujeme vám knihu *Changing for Good* (Jak se změnit k lepšímu), kterou napsali James Prochaska, John Norcross a Carlo DiClemente. Obsahuje šestifázový program, s jehož pomocí překonáte špatné návyky a posunete se vpřed.

Až budete připravená, vezměte si kyslíkovou masku, nadechněte se a pak ji předejte dál.

Jennifer změnila své priority a životní styl a shodila 45 kilo. Ve svém původním životním programu „škola-práce-manželství-děti“ byla ona sama až na posledním místě. Právě proto 45 kilo přibrála. Den po 11. září 2001, kdy celý náš národ přemýšlel o budoucnosti, se Jennifer rozhodla této váhy zbavit změnou stravy a cvičením. Jako dítě běhání nenáviděla. Její otec však běhal maraton, a tak věděla, že běh velmi účinně spaluje tuky. Zavázala si tkaničky u tenisek, děti nechala doma s manželem a rozběhla se k poštovní schránce. Cesta za jejím cílem jí trvala sedm let, během kterých prožila komplikované těhotenství a období po porodu i vážnou autonehodu. Běhání si však zamilovala a v roce 2008 uběhla půlmaraton Toma Kinga v čase 2:04. Měsíc před tímto závodem Jennifer oslavila dosažení svého cíle: snížení váhy o 45 kilo, což byla její vize z roku 2001. „Jsem živoucím důkazem toho, že nemusíte mít tělo jako nějaký olympionik, a přesto si můžete běhání naplno užívat.“

Vy rozhodujete!

Pro začátek potřebujete mít jen touhu být aktivnější a dostat pod kontrolu příjem jídla.

- ▶ Metody popsané v této knize pomohly ženám shodit 5, 10, 25 nebo skoro 50 kilo A NENABRAT JE ZASE ZPÁTKY!
- ▶ Abyste spalovala tuky, stačí jen chodit nebo si vybrat vlastní cvičení.
- ▶ Nenáročným cvičením můžete spálit neomezené množství kalorií.
- ▶ Přitom se nemusíte vzdát čokolády ani sklenice vína.
- ▶ Máte vnitřní sílu, díky níž dokážete převzít odpovědnost za příjem jídla i trénink.
- ▶ Budte však trpělivá, nahromadit tuk vám trvalo roky, proto se ho musíte zbavovat postupně.
- ▶ K jídlu a cvičení si postupně vytvoříte dobrý vztah.
- ▶ Náš program vám dá kontrolu nad motivací, stravovacími návyky i psychickým postojem a vyvolá ve vás touhu cvičit.

Tato kniha nepopisuje, jak máte „držet dietu“. Přísné diety totiž skoro nikdy nefungují. Cvičení se dá provádět v kratších blocích, zařazených i do náročných dnů, aniž by vám přinášelo jakékoli potíže. Jídla, která doporučujeme, jsou snadno k dostání a jejich příprava je jednoduchá. Nemusíte se stát členkou žádného oddílu, najímat si osobního trenéra, zapisovat se do kurzů hubnutí nebo si kupovat drahé jídlo a sportovní vybavení.

Jídlo je vaším přítelem, když umíte správně řídit jeho příjem. V našem programu budete jíst často. Pokud do svého dne vhodně zakomponujete cvičení i jídlo, budete po celý den fyzicky i psychicky vitálnější. Časté svačiny a delší procházky udělají z vašeho metabolismu pec na spalování tuků, která bude pracovat ve dne v noci.

Když budete cvičit se správnou intenzitou, tak se tělo, mysl a duch propojí a poskytnou vám pocit velkého uspokojení. Jakmile dosáhnete správné rovnováhy, nebudete už chtít vynechat ani jeden trénink. Pocit úspěchu a kontroly pro vás bude důležitější než zlepšení tělesných tvarů nebo snížení

váhy. Při správném tempu a pravidelnosti si budete tyto příjemné pocity při cvičení a po něm opravdu užívat. Mnohé ženy, které cvičení „propadly“, našly psychickou sílu pro další pozitivní změny ve svém životě.

- ▶ Cvičení funguje jako výrazná vzpruha.
- ▶ Dochází při něm k okamžitému uvolnění stresu.
- ▶ Cvičení si regulujete sama a nemusíte se tedy na nic vymlouvat.
- ▶ Informace v této knize jsou poskytovány jako rady dvou zkušených běžců a trenérů. Lékařské konzultace nebo výživové informace vám poskytnou zdravotnické instituce a registrovaní výživoví poradci.

Díky cvičení se budete cítit lépe a budete mít víc energie na to, abyste si život opravdu užívala. Vy to dokážete!

▶▶ Plán má tři části

- ▶ Vy sama řídíte tento proces.
- ▶ Vy máte sílu, abyste převzala zodpovědnost za jídlo i cvičení.
- ▶ Buďte trpělivá a nevzdávejte se.
- ▶ Cvičení vás musí především bavit.
- ▶ O svém „kalorickém rozpočtu“ rozhodujete tak, že do svého denního plánu zařazujete nenáročný pohyb.

Část první: Promyšlené stravování. Ve třetí kapitole se dozvíte o jídlech, která jsou snadno k dostání a lze je rychle připravit. Uvidíte, jak nastavit svůj denní stravovací plán tak, abyste měla kontrolu nad vyváženým poměrem kalorií, vitaminů, minerálů a dalších výživových složek, které každý den potřebujete. Skvělým nástrojem jsou webové stránky, kde se dozvíte o kontrole porcí, přičemž sama zodpovídáte za příjem potřebných výživných látek. Také zjistíte, zda tyto výživné látky přijímáte v dostatečném množství, a podle toho budete moci upravit svůj stravovací plán.

Část druhá: Stavba pece na spalování tuků. Když budete chůzi nebo běh postupně prodlužovat, vytrénujete si tisíce svalových buněk pro spalování

většího množství tuků, a to nejenom při cvičení. Jakmile si na to buňky zvyknou, budou spalovat víc tuků, i když budete jen sedět nebo dokonce spát!

Část třetí. Více kroků každý den. Kupte si krokoměr a zvyšujte počet kroků, které za den nachodíte. Když se přes den věnujete běžným aktivitám, využijte „mrtvý čas“, kdy jen sedíte, a zařadte do něj bloky pěti až desetiminutové chůze. Kroky, které uděláte navíc (v blocích po 500 až 2000 krocích), vám nezvýší chuť k jídlu, zato díky nim budete spalovat tuky po celý den.

Spalování tuků, ne hubnutí! Přestože osobní váha je důležitý přístroj, nemůžete být posedlá každodenním měřením změn hmotnosti. Kolísání objemu vody ve vašem těle způsobí, že jeden den budete vážit víc a druhý zase méně. Postupnými úpravami poměru denního objemu vynaložené námahy vůči příjmu jídla začnete tento proces řídit pomocí skutečného spalování tuků. I když hmotnost změřená na váze bude kolísat, bude celkový objem tuků ve vašem těle klesat, přestože „denní hlášení vaší váhy“ může někdy vykazovat hmotnost vyšší.

Dobrá versus špatná hmotnost. Svalová hmota, která se při cvičení pravidelně zapojuje, váží víc než odpovídající hmota netrénovaných svalových vláken. Když ženy začínají cvičit, často u nich dojde k mírnému zvýšení váhy, protože svaly se na to mnoha způsoby adaptují: potřebují dodatečné zásoby energie jako palivo, víc vody pro ochlazování a zpracování energie a zvýšený objem krve, která dodává do svalů kyslík a odvádí odpadní produkty. Svaly se přeměňují na vytrénované svaly, které dokážou spálit spoustu tuků s menší únavou, než na jakou jste dosud byla zvyklá.

Kladný vztah k jídlu

Barbara Gallowayová

„Každá žena dokáže mít kladný vztah k posilujícímu jídlu.“

- ▶ Váš vztah k jídlu je pro spalování tuků zásadní.
- ▶ Záporný vztah k jídlu znamená, že jíte, abyste se cítila lépe.
- ▶ Kladný vztah k jídlu znamená, že si jídlo vybíráte tak, abyste měla energii po celý den.

- ▶ Na každý den máte kalorický rozpočet.
- ▶ Když budete jíst pravidelně a často (6x až 8x za den), rozložíte svou energii rovnoměrně do celého dne.
- ▶ Je třeba jíst svačiny, které vás zasytí, protože obsahují výživné látky ve vyváženém poměru.
- ▶ Každá svačina má svůj účel: vaše tělo potřebuje vápník, železo, bílkoviny atd.
- ▶ Důležitá je rozmanitost. I když si ke svačině ráda dáváte nějaké konkrétní jídlo, nejezte ho pořád jeden den za druhým.
- ▶ V konzumaci svých oblíbených jídel a nápojů (včetně těch ne zrovna zdravých) můžete pokračovat, ale musí zapadat do vašeho kalorického rozpočtu.
- ▶ Vy rozhodujete o tom, zda se budete cítit dobře.

Pro většinu žen jsou důležité vztahy, ať už jde o vztahy k mužům, dětem, nadřízeným nebo jídlu. Tato touha po hladkém chodu věcí zvyšuje stres a stres může měnit vztahy. Mnohé ženy se snaží zvládat stres tak, že konzumují nezdravá jídla a nápoje, které blokují spalování tuků, především pokud je jich moc. Takové jídlo a nápoje poskytují přinejlepším jen dočasnou úlevu od stresu, zato se však s nimi do těla dostává nadbytek tuků.

Nenáročné cvičení naopak stres účinně odbourává, a může vás tak motivovat k provádění pozitivních změn. V další kapitole si vysvětlíme, jak to funguje. Nejprve se podívejme na tu stranu rovnice, kde se nachází jídlo.

MŮŽETE si vychutnávat jídlo, které je zdravé a posilující. Pokud vám určité věci nechutnají, můžete je zkombinovat s jinými potravinami a skvěle je dochutit podle receptů z různých časopisů. Můžete se naučit mít ráda v podstatě cokoliv. Abyste se cítila dobře a těšila se dobrému zdraví, je třeba denně jíst jídla s vyváženým poměrem výživných látek.

MÁTE úžasnou schopnost používat mozek k tomu, abyste ovládala žaludek. Tuto schopnost ženy obvykle využívají při nárazových dietách, které však následně mají negativní účinky. Stejně snadno se však lze naprogramovat na to, abychom během dne pravidelně jedly posilující jídlo v objemu, který do našeho těla nebude přidávat tuky.

MŮŽETE si vytvořit kalorický rozpočet. Ženy musí s rozpočty pracovat neustále. Mít pod kontrolou příjem jídla znamená držet se kalorického rozpočtu. I nadále můžete jíst čokoládu nebo pít víno. Vy sama se každý den rozhodujete, jak svůj kalorický rozpočet využijete.

MŮŽETE změnit svůj vztah k jídlu pozitivním směrem. Jídlem se můžete snažit zahánět trápení a zmírňovat stresy nebo zklamání. Jakmile však pochopíte, že to je špatný vztah, který musíte opustit, budete otevřená pro vztah dobrý: jíst každé 2–3 hodiny, cítit se dobře a vyhledávat nová jídla, která vám budou chutnat.

MŮŽETE mít tento proces pod kontrolou. Kapitánkou své lodi jste, pokud si vytváříte kalorický rozpočet, trochu plánujete, vybíráte si z kvalitních jídel a „testujete realitu“ (např. pomocí nějaké webové stránky, která se zaměřuje na výživu).

Změna vztahu k jídlu může být stresující. Nenáročné cvičení je mocným nástrojem, který dokáže odbourávat obrovské množství stresu. Počítejte s tím, že některé dny budou těžké, ale nevzdávejte se. Tuto změnu už zvládly miliony žen, které se díky ní cítí mnohem lépe.

Stres se dá zvládat. Cvičení vám může zásadním způsobem pomoci zvládat stres. Neuvědomělé nahromadění stresu však může způsobit, že se subjektivní vnímání drobných obtíží výrazně zvětčí. Pro pochopení a zvládnutí tohoto procesu doporučujeme použít metodu popsanou v knize *Mind-Body Prescription (Předpis pro tělo i duši)* od dr. Johna Sarna.

Cítíte se lépe. Jakmile dobrý vztah k jídlu začne fungovat, budete se po celý den cítit lépe, protože ho budete mít pod kontrolou. Dobrý pocit budete nadále jen posilovat, protože si uvědomíte, že vaše úsilí přináší změny. Některé ženy si v takové chvíli kupují nové šaty (o číslo menší).

Víc energie na cvičení. Když pravidelně jíte, máte víc energie na všechno (včetně cvičení) a během dne zvládnete nachodit víc kroků.

» Několik poznámek na závěr

- ▶ Sally držela dietu, během šesti měsíců shodila přes 30 kilo, ale do roka se vrátila na svou původní váhu a dokonce ještě přibrala.

- ▶ Elaine cvičila a během pěti let shodila 44 kilo. Váhu si udržela a pokračuje dál. Cvičení si zamilovala a přináší jí radost, a to nejen proto, že zabraňuje opětovnému ukládání tuků.
- ▶ Hladovkové diety snižují váhu ztrátami vody, ta se však zase rychle vrátí zpátky.
- ▶ Cvičení a dobrý vztah k jídlu vytvářejí změny ve vašem chování, díky nimž se cítíte dobře.
- ▶ Doporučujeme pravidelné svačiny! Ale musíte si je správně vybrat.
- ▶ Mějte příjem jídla pod kontrolou pomocí nějaké dobré webové stránky. Je jich mnoho. Já používám www.fitday.com.
- ▶ V této knize vám navrhne vhodný stravovací plán.

HLAVNÍ ZÁSADY

- ▶ Nejdůležitější je mít pod kontrolou příjem kalorií a spalovat tuky cvičením.
- ▶ Jídlo je palivo pro další trénink, nebo pro další tři hodiny fungování. Proto je třeba, aby jeho přísun byl plynulý a v kontrolovaných objemech.
- ▶ Jídlo obsahuje stavební materiál pro svaly, kosti a orgány, který se musí denně nahrazovat.
- ▶ Celkový denní příjem jídla je třeba hlídat pomocí kontroly porcí.
- ▶ Kombinujte svá jídla tak, aby vás zasytila, ale snězte přitom méně kalorií.
- ▶ Když si pak večer počítáte přijaté a vydané kalorie (vitaminy, minerály, bílkoviny atd.), „otestujte si realitu“.
- ▶ Vy rozhodujete: realitu (=skutečný příjem a výdej kalorií) testujte pomocí webových stránek nebo programů pro sledování váhy.
- ▶ Pro dobrý pocit ze sebe sama je velmi důležité mít pod kontrolou úroveň krevního cukru (glykemii), protože ta vám pomáhá udržovat motivaci.
- ▶ Jezte každé 2–3 hodiny.
- ▶ Nikdy neříkejte nikdy: neodpírejte si úplně jídla, která máte ráda, ale jezte je v omezeném množství.
- ▶ Během celého dne pijte k jídlu vodu nebo jiné nízkokalorické nebo nekalorické nápoje. Tak vám pocit sytosti vydrží déle.
- ▶ Dostatek energie je pro trénink rozhodující: po skončení tréninku snězte do 30 minut 100–300 kcal (z 80 % tvořených sacharidy a z 20 % bílkovinami).

Nejdůležitější je cvičit s mírnou intenzitou

„Kdyby cvičení bylo na předpis, stalo by se nejčastěji předepisovaným lékem v historii lidstva.“

- ▶ Dietou se dá zbavit jen omezeného množství tuků.
- ▶ Cvičení je vaší pecí na tuky, která je spaluje po celý den a zabraňuje jejich ukládání.
- ▶ Pokud cvičíte správně, tak se při cvičení i po něm cítíte lépe.
- ▶ Nepříjemné pocity si způsobujete sama a lze se jich zcela zbavit.
- ▶ Když je pro vás v určitý den cvičení příliš náročné nebo dlouhé, může často vést ke zvýšení chuti k jídlu.
- ▶ Kratší bloky nenáročného cvičení (např. chůze) spálí kalorie, ale nebudou zvyšovat vaši chuť k jídlu.
- ▶ Tato kniha vám nabízí cvičební plán, který dobře zapadne do vašeho denního programu a životního stylu.
- ▶ Spalování tuků každý den začíná prvním krokem a s každým dalším krokem pokračuje.
- ▶ Cvičení prodlužuje délku a kvalitu života. Ze svých vnučat se díky němu budete radovat v dobré kondici a zdravá.
- ▶ Pročtete si tréninkový program pro spalování tuků v této knize, a to včetně tipů, díky kterým může být trénink zábavnější (viz 4. kapitola).

Nesporným faktem je, že cvičení často vede ke snížení krevního tlaku, pomůže vám řídit cholesterol, snižuje riziko rakoviny, mozkové a srdeční mrtvice, zvyšuje kvalitu života a délku dožití. Pro mě osobně je nejdůležitější, že díky němu mám ze sebe při každém tréninku i po něm dobrý pocit a že mi dává spoustu energie, která dlouho vydrží.

A nemusím ani dodávat, že při cvičení spálíte spoustu tuků! Snad každý den slyšíme v televizních besedách příběh nějaké ženy: mnoho let měla nadváhu, pak začala cvičit, hlídala si příjem jídla a shodila 10, 20, 50 kilo. V této knize si můžete přečíst příběhy skutečných žen v kapitole *Hrdinky: Ženy jako vy, které na sobě pracují*.

I VY TO MŮŽETE DOKÁZAT!

Nenáročné cvičení vytváří sebedůvěru, pocit vnitřní síly a vůli provádět změny ve svém životě. Když prostě jen vyrazíte ven nebo do fitcentra, tělo se cítí lépe a mozek se lépe soustřeďuje. Před cvičením se nemusíte cítit právě dobře, ale po něm je na vás vidět, že jste plná energie a atraktivní, což zaregistruje i vaše okolí. Dobré věci se stávají, když jste se sebou spokojená, a cvičení vám může přinést spravedlivou odměnu v podobě sebeúcty.

Už jenom několikaminutová procházka způsobí, že se budete cítit lépe. A odhalíte o sobě spoustu věcí, které jste předtím netušila:

- ▶ můžete jít ven, i když máte hektický den, a svou práci si dodělat později;
- ▶ můžete jít dál, i když jste to už považovala za vyloučené;
- ▶ při cvičení i po něm dokážete lépe řešit problémy (osobní, pracovní, rodinné);
- ▶ po nenáročném tréninku jste produktivnější a máte na všechno víc energie;
- ▶ po nenáročném cvičení se vám lépe přemýšlí.

Pokud cvičení bolí, tak ho provádíte špatně, máte nějaký ortopedický problém nebo děláte cviky, které pro vás nejsou vhodné. Program v této knize z vás udělá kapitánku vaší výcvikové lodi. Jakmile budete pocítovat neustálý příval výhod spojených se cvičením, budete se na další procházku nebo návštěvu fitcentra přímo těšit.

▶▶ Zdravotní výhody bez hubnutí

I když třeba nehubnete, pravidelné cvičení má pro vás mnoho zdravotních výhod. Studie Cooperovy kliniky, kterou v texaském Dallasu založil dr. Kenneth Cooper, a dalších organizací prokázaly, že i obézní lidé si pravidelným cvičením snižují riziko srdečního onemocnění a rakoviny. Když pravidelně cvičíte, máte ze sebe lepší pocit a zvládnete toho mnohem víc.

Cvičení nemusí bolet a měla byste se po něm cítit lépe. Mírná námaha rozproudí metabolismus a během dne tak budete mít více energie. Pozitivní vliv nenáročného cvičení na psychiku způsobí, že se budete cítit lépe než před ním a tato vzpruha vám vydrží mnoho hodin.

PROGRAM

- ▶ jeden nenáročný delší trénink týdně s postupným prodlužováním až na 90 a více minut;
- ▶ dva tréninky po 60 minutách;
- ▶ 2× až 3× týdně volitelná všeobecná kondiční příprava nebo nenáročná chůze (45 a více minut);
- ▶ 10 000 kroků chůze každý den při obvyklých činnostech.

Svalové buňky trénujete pro spalování tuků

Nenáročné cvičení vás bude udržovat v „aerobní“ zóně, v níž dochází ke spalování tuků, a to minutu za minutou a hodinu za hodinou. Když budete nepříliš náročné cvičení provádět pravidelně (a to i v krátkých blocích), tak zvládnete postupně prodloužit i jeden delší týdenní trénink. Prodlužováním tohoto tréninku přeměníte tisíce svalových buněk na hořáky spalující tuky. Denní objem spálených tuků se tak bude neustále zvyšovat, i když budete jen sedět, nebo dokonce spát.

V těle máte dva druhy paliva: glykogen a tuky

Glykogen je uskladněnou formou cukru a je primárním zdrojem paliva pro mozek. Jako palivo ho lze použít ihned po zahájení jakéhokoli náročného cvičení. Výsledkem jeho spalování je však hromadění odpadního produktu: kyseliny mléčné (tzv. laktátu), která zvyšuje pocit hladu. Lidské tělo má omezenou zásobu glykogenu, proto je nutné ho doplňovat.

Tělesný tuk se hromadí buď jako „přímá usazenina“ z tuků, které sníte ve stravě, nebo se vytváří při nadměrném příjmu sacharidů a bílkovin. I velmi štíhlí jedinci mají v těle ve formě tuků palivo na stovky kilometrů. Tento zdroj energie spalují sportovci, kteří jsou vytrénovaní na určitý druh námahy a kteří cvičí s dostatečnou lehkostí.

Náročné cvičení snižuje motivaci

Levá mozková hemisféra (tzv. levý mozek) se zaměřuje na práci s logikou a fakty. Monitoruje stres a sleduje zásoby glykogenu, který je zdrojem paliva pro mozek. Protože při náročném cvičení roste hladina stresu a zásoba

glykogenu se snižuje, začne levý mozek vysílat mnoho negativních zpráv ve stylu „dneska nemáš svůj den“ nebo „je to nuda“ nebo „proč to vlastně děláš“, aby si mozek zachoval svůj zdroj paliva.

Náročné cvičení zvyšuje pocit hladu

Když se snižuje zásoba glykogenu, roste pocit hladu. Chůze příjemným tempem na krátkou vzdálenost vyžaduje jen málo glykogenu (primárně totiž spalujete jako palivo tuky). Když běžci zpomalí a začlení do běhu víc chůze, obvykle sníží pocit hladu. Ve dnech s krátkým tréninkem zaznamenalo mnoho sportovců snížení pocitu hladu, kterého docílili rozdělením tréninku do několika ranních a večerních bloků. Čím je váš trénink náročnější, tím větší hlad budete mít, a to buď později tentýž den, nebo den následující.

Sportovci s příliš náročným tréninkem spálí glykogen během prvních 15 minut

Glykogen je palivem, které má tělo rychle k dispozici při první čtvrthodině náročného cvičení. Pokud neběháte nebo necvičíte déle než 15 minut, nemůžete plně rozvinout svou kapacitu pro spalování tuků. Jestliže jste však ze stravy vyloučila sacharidy, např. při určitém typu diety, je zásoba glykogenu nízká a vy budete mít při rozehřátí problémy.

AEROBNÍ CVIČENÍ SPALUJE TUKY BEZ FUNĚNÍ A ODFUKOVÁNÍ

- ▶ Tělo může spalovat tuky, pokud krev do svalů dodává dostatek kyslíku.
- ▶ Při chůzi nebo jakémkoli nenáročném cvičení, které svaly výrazně nenamáhá, dodává normální průtok krve pro spalování tuků kyslíku dostatek.
- ▶ Pokud nefuníte a neodfukujete, jste v aerobní zóně, kde spalujete tuky.
- ▶ Když je však pro vás cvičení v určitý den tak náročné, že jste zadýchaná a nedokážete normálně mluvit, pracují svaly nad své možnosti a vy jste se ocitla mimo zónu spalování tuků. Svaly využívají energii z glykogenu, po kterém zůstává hodně odpadu (kyseliny mléčné). Nohy se plní tímto odpadním produktem, cítíte v nich stále větší napětí, cvičení je únavné a svaly bolí.

Vyhňte se bolestem svalů a spalujte víc tuků pomocí nenáročného rozehtátí

Na začátku tréninku se obvykle cítíte dobře a tak cvičíte s námahou, která produkuje kyselinu mléčnou. Pokud ale funíte a odfukujete, a to třeba i na konci tréninku, tak jste v takový den cvičila s přílišným nasazením. Kyselina mléčná se nahromadí ve svalech, které jsou pak v napětí a další den vás budou bolet. Jestliže zpomalíte tempo tréninku (především prvních 15 minut), tak její nahromadění snížíte nebo mu zcela zabráníte. Když jste na pochybách, provádějte pomalé úvodní rozehtátí po delší dobu.

Po 15 až 45 minutách přejdete do režimu spalování tuků

Běžci a sportovci, kteří začínají trénink příliš rychlým tempem, mohou snížit bolestivost a „přeřadit“ na spalování tuků tak, že při prvních náznacích funění a odfukování výrazně zmírní tempo. Pokud cvičíte podle svých možností, přecházíte do režimu spalování tuků hned od začátku. Jestliže běžíte nebo provádíte jiné namáhavé cvičení mírně, tak 15 minut po zahájení tréninku začne vaše tělo postupně odbourávat tělesný tuk a začne ho používat jako palivo. Tuky jsou účinnější palivo, které při spalování produkuje méně odpadních látek. Přechod trvá dalších přibližně 30 minut. Když běžci trénují podle svých možností po dobu 45–50 minut, spalují především tuky. Pomalým tempem na začátku tréninku a častým střídáním běhu s normální nebo šouravou chůzí se každá žena může během jednoho roku propracovat ke třem hodinovým tréninkům týdně.

Recept pro spalování tuků: Tři tréninky v zóně spalování tuků každý týden

I ty nejméně trénované svaly, které 50 let spalovaly jen glykogen, lze vytrénovat pro spalování tuků, pokud:

- ▶ Postupně zvyšujete délku každého tréninku na 60 a více minut.
- ▶ Trénujete pravidelně 3× týdně (s maximálně dvoudenním odstupem mezi tréninky).

Spalování tuků můžete maximalizovat tréninkem dlouhým 90 minut

Vytrvalostní trénink slouží k tomu, abyste se v zóně spalování tuků udržela po delší dobu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když tento trénink zařadíte každý týden a postupně ho každý druhý týden budete prodlužovat až na 90 a více minut. Jestliže nemáte na takto dlouhý trénink čas, budete tuky spalovat i nadále, ne však na maximum.