

MATÚŠ ŠPIRKO



**ZMEŇ SVOJE TELO,
ZMENÍŠ SVOJ
ŽIVOT**

**BONUS: TRÉNINGOVÉ A STRAVOVACIE PLÁNY,
KTORÉ SOM POČAS CHUDNUTIA POUŽÍVAL**

www.coachofpeople.com/zmensvojjivot-bonusy

Zmeň svoje telo, zmeniš svoj život

Matúš Špirko

Coach of People
2018

Jazyková korektúra: Mgr. Anna Zemčáková
Fotografia na obálke: Matej Hubcej
Grafická úprava a sadzba: Michal Hricko
Návrh obálky: Ing. Martin Javorský

Vydavateľstvo: Coach of People
Tlač: Tlačiareň GG s. r. o.

© Coach of People, 2018
ISBN 978-80-972589-5-5

Obsah

- 5 Predhovor
- 6 november 2016
- 19 december 2016
- 27 január 2017
- 36 február 2017
- 48 marec 2017
- 59 apríl 2017
- 69 máj 2017
- 80 jún 2017
- 88 júl 2017
- 97 august 2017
- 106 september 2017
- 118 október 2017
- 135 BONUS!

Predhovor

Keď mi vznikla v hlave myšlienka dobrovoľného pribratia, veľa ľudí to odsúdilo.

Nedávalo im to zmysel, hovorili, že je to hlúposť a nechápali dôvody, kvôli ktorým je človek schopný niečo také dobrovoľne podstúpiť.

Moji najbližší sa o mňa dokonca báli, pretože vedeli, že to môže ohroziť môj zdravotný stav.

Všetci to nejak vnímali a svojím spôsobom na to reagovali. Nikto však nepoznal skutočné dôvody, kvôli ktorým sa do takého niečoho púšťam.

Môj cieľ je jasný. Chcem vedieť viac. Viac ako doteraz. Chcem sa viac vcítiť po psychickej a fyzickej stránke do človeka s nadváhou. Chcem ísť viac do hĺbky a podstúpiť aj určité riziká, ale v hĺbke svojho srdca som presvedčený o tom, že za touto cestou budú tajomstvá, ktoré som ešte neodhalil a jedine ak sa rozhodnem prežiť aspoň sčasti život človeka s nadváhou, tieto tajomstvá odhalím a hlbšie pochopím prečo a ako ľudia s nadváhou a obezitou konajú, myslia, žijú.

Idem do toho s tým, že mi bude stačiť aspoň 5%. Nechcem viac, nevstupujem do toho s obrovskými očakávaniami. Stačí mi málo na to, aby som chápal o trošku viac. Podarí sa mi to ?

Poďme sa spoločne vydať na moju cestu...

november 2016

1. november 2016

Oficiálne začínam s váhou 84 kg, avšak neoficiálne som začal priberať skôr a moja počiatočná váha bola 80-81 kg. Rozhodol som sa počas celého roka každý deň odfoťiť a toto je moja úvodná fotka.



Aktuálna forma na začiatku procesu

Cítim sa byť na vrchole svojej doterajšej výkonnosti. Funguje sa mi ľahko. Svoje telo poznám veľmi dobre a viem, čo mu vyhovuje a čo nie.

Tak ako má niekto problém počas chudnutia obmedziť alebo vôbec nekonzumovať niektoré druhy jedál, ja mám teraz opačný problém, musím sa donútiť dostať do seba jedlá, ktoré som bežne nejedol. Dnes som si dokonca doprial biele pizzové, slaninové pečivo, nanuk a krémeš, ktorý upiekla moja mama. Zatiaľ vnímam rozdiel v tom, že musím prekonávať istý psychický blok. V hlave mi

víria negatívne myšlienky o tom, aké je to celé zlé. Žalúdok sa mi sťahuje ešte predtým, než vložím do úst prvé sústo. Napriek tomu nemôžem povedať, že mi to nechutilo. :D

Práve dnes sa ma jedna pani počas nákupovania v potravinách opýtala, ako by mal vyzerat nákup zdravých potravín. Žiaľ, trochu som ju asi sklamal alebo aspoň prekvapil, keďže v mojom nákupnom košíku videla nanuk, keksy, biele pečivo so slaninou a podobné produkty.

Všetci ma od priberania odhovárajú a nechápu, prečo to robím. Nevidia v tom žiadny zmysel. Ja som však presvedčený, že mi tento proces prinesie množstvo situácií, ktoré súvisia s obezitou a vďaka tomu lepšie pochopím problémy mojich klientov. Je mi úplne jasné, že to nepochopím na 100%, ale aj päťpercentný úspech má pre mňa obrovskú hodnotu. Vydávam sa na ťažkú cestu, počas ktorej budem musieť obetovať veľa vecí, na ktorých som dlho pracoval, ale takisto verím, že cez utrpenie rastieme a posúvame sa ďalej. Verím, že zaznamenám osobný rast vďaka novým skúsenostiam a vedomostiam. Bude to pre mňa škola a na to sa teším.

2. november 2016

Dnes ráno som mal silné kŕče v bruchu kvôli včerajšej „kvalitnej strave“. Cez deň vyzerala moja strava celkom slušne, až na zopár perníkov, zhruba 400g pizze, 0,5l džúsu, jedného keksu.



Učím sa jesť inak

Na večeru ešte plánujem bielu žemľu s maslom a šunkou, potom možno ešte pridám niečo chutné ☺.

Počas tréningu som bojoval s únavou a výkon bol slabší práve kvôli tráviacim ťažkostiam.

Inak v priebehu dňa zatiaľ nepociťujem žiadne zmeny.

Ludia okolo mňa ma zaplavujú negatívami a rizikami, ktoré súvisia s obezitou. Čím viac nad tým rozmýšľam, tým viac sa toho bojím. Zvažujem či som urobil dobre, že som sa do toho pustil, ale aj napriek tomu to už nevzdám. Rozhodol som sa. Viem, prečo to robím a viem, aké rizika z toho plynú. Je to moje rozhodnutie a moja zodpovednosť.

Mám trochu obavy z toho či budem schopný zvládať všetky aktivity a činnosti, ktoré bežne robím.

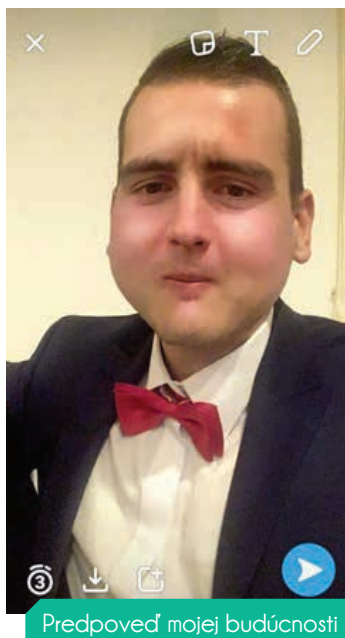
3. november 2016

Ráno som zase pocítil silné krče v bruchu. Moje telo bojuje so zmenou v stravovaní. Začínam absolútne ignorovať zásady zdravej výživy. Dnes som si dal na obed palacinky so zmrzlinou a šľahačkou, k tomu dva veterníky. Na večeru som mal 350g chleba s nátičkou a maslom. Medzi jednotlivými jedlami si stále zobnem niečo sladké. Snažím sa navyšovať aj porcie i keď musím priznať, že to do mňa veľmi nejde. Mám problém zjesť viac, ako som bol zvyknutý, ale snažím sa to prekonávať.

Váha sa zatiaľ nepohla smerom nahor, ale vidím rozdiel vo forme postavy. Mení sa vzhľad, vyzerám byť viac „naliaty“. Kocky na bruchu sa strácajú.

Dnes som obedoval ako zvyčajne v reštaurácii, ktorú pravidelne navštevujem. Čašníčka ma zdvorilo privítala a bola s určitou pripravenosťou na to, že si objednam vývar a mäso napríklad s ryžou. Keď som si objednal polievku s haluškami a k tomu palacinky, neverila vlastným ušiam. :D Znova sa ma opýtala, čo si dám a ja som to zase zopakoval. S počudovaním odišla, no po krátkom čase sa vrátila a položila mi otázku, či to naozaj myslím vážne :D. A ja som svoju objednávku potvrdil. Po prinesení jedla mi len poprial, aby som si to vychutnal.

Cez aplikáciu som si vytvoril aj fotografiu svojej tváre, ako by mohla vyzerat', keď priberiem.



4. november 2016

Ráno už ako obvykle veľmi silné krče v bruchu a následný dlhý pobyt na WC. Skoré ranné tréningy mi dávajú čoraz viac zabrat'. Na tréningu sa objavili momenty, keď som sa musel zastaviť, sadnúť si a poriadne predýchať. Nechýbalo veľa, aby som zvracal.

Moji obézni klienti ma zaplavujú radami o tom, ako efektívne pribrať. Počúvam ale aj také názory, že sa mi pribrať nepodarí, pretože môj organizmus má výkonný metabolizmus a je dlhé roky zvyknutý na niečo iné. Mňa však tieto názory motivujú ešte viac a verím, že svoj cieľ dosiahnem.

V reštaurácii už vedea o mojom procese priberania a dnes sa ma dokonca čašníčka opýtala či mi má priniesť aj dva zákusky. :D V strave dnes nebol takmer žiadny náznak zdravých potravín. Váha

však naďalej stagnuje, ale cítim sa plný. Snažím sa prekonávať, jest veľké porcie nekvalitných jedál. Je to pre mňa boj. Uvedomujem si, že to časom opadne a pôjde to ľahšie, ale ako vo všetkom, začiatok je veľmi náročný.

5. november 2016

Moje telo si postupne začína zvykať na nekvalitnú stravu. Dnes ráno som už nemal také silné kŕče v bruchu. Ako každú sobotu aj dnes v ranných hodinách som absolvoval väčší nákup a prichádzam na to, že nezdravá strava je v podstate lacná. Zamýšľam sa nad tým, prečo je to tak, keď kvalitná strava nepodlieha skoro žiadnym priemyselným úpravám. Potravinárske firmy s tým nemajú toľko práce a ani nepotrebujú pridávať do týchto potravín cukor, množstvo konzervantov, farbív a dochucovadiel. Čo sa týka výdavkov, väčšinou ma sobotňajší nákup vyšiel približne 30-40€ a dnes som platil 17€.

Na raňajky som si dal biely rožok a chlieb s maslom, na desiatu som mal párky s kečupom a tri biele rožky. Po tomto slanom jedle som dostal chuť na sladké, a preto si už rozbaľujem sladkosť, tyčinku Margot.

6. november 2016

Ďalší deň za mnou. Je to už celkovo päť dní a ja som pribral kilo, z čoho mám veľkú radosť. Môj cieľ je cca 4-7 kg mesačne, ale ako na všetky tieto zmeny bude reagovať moje telo, uvidíme.

Moja rodina si našla v mojom priberaní aj pozitívum. Pochopili, že nemusia pre mňa vymýšľať žiadne špeciálne jedlá, keď prídem na návštevu. Teraz môžem jest čokoľvek :D. Alebo ako hovoria oni: „Konečne ješ ako človek.“

Dnes som pochopil tri ďalšie veľmi dôležité fakty pri priberaní. Prvou je, že sa hanbím v obchode vykladať svoj nákup na pás pri pokladni. Moje stravovacie návyky sa zo dňa na deň radikálne zmenili a ešte stále som si na to nestihol zvyknúť. Nie každý vie o mojej ceste k obezite a niektorí ľudia sú veľmi prekvapení, keď vidia, čo si kupujem. :D

Druhou vecou je väčšia citlivosť a bolesť zubov, práve kvôli zvýšenému príjmu cukru, respektíve potravín s vysokým obsahom cukru.

Tretou a nie menej dôležitou záležitosťou je, že zvažujem nad kúpou auta z dôvodu zníženia výdaja energie. Stále si myslím, že sa hýbem viac, ako by som sa mal a z tohto dôvodu mi priberanie nejde podľa mojich predstáv. Všade chodím pešo. Autom by som bol schopný presúvať sa a nemíňať zbytočne svoju energiu. Znížim tým pádom výdaj energie, zvýšim príjem kalórií v strave a efektívnejšie priberiem. Opačný prípad, ako sa bežne rieši.

7. november 2016

Dnes som si všimol, že ma začína predbiehať brucho, začína byť väčšie ako hrudník. Ťažké jedlá ma unavujú a začínajú ničiť. Dôobeda sa mi dokonca točilo v hlave, potom to prešlo do bolesti. Cítim sa nafúknutý, plný a menej schopný fungovať tak, ako predtým.

Nie je ľahké hľadať energiu, ktorú chcem odovzdať ľuďom, keď ja sám začínam mať problém so sebou. Pomáha mi však podpora kamarátov a známych, keby ich nebolo, cítil by som viac negatívnych pocitov, ale oni ma podržia a dodajú mi potrebnú podporu a motiváciu.

9. november 2016

Včera sa oficiálne začalo natáčanie dokumentárneho filmu o mojej obezite.



Natáčanie reportáže pre KTV a zároveň scény do filmu

Vďaka natáčaniu som spal len 2,5h, pretože som na druhý deň cestoval do Bratislavy kvôli stretnutiu s majiteľom vydavateľstva. Málo spánku a strava na báze fast foodu mi spôsobuje prevrat v mojom organizme. Dal som si hamburger s colou a pri pití coly som pocítoval, ako mi doslova trpnu zuby. Mám pocit, akoby po jej vypití čiastočne znečitlivelí.



Zvykám si na fastfoody :D

Do dokumentárneho filmu som si vybral troch zaujímavých extrémne obéznych ľudí. Každý z nich je z iného mesta a má za sebou svoj životný príbeh. S dvomi som v kontakte, ale tretí nezvládol ani úvodnú úlohu, takže zrejme z celého procesu vypadne. Každopádne sa na tento proces veľmi teším.

Všímam si, ako moje momentálne stravovacie návyky ovplyvňujú aj moje okolie.

Aj keď ľudia okolo mňa majú slušne vybudované zvyky a sú zameraní na zdravú stravu, vždy keď v ich blízkosti jem sladkosti alebo pizzu, vidím, ako ich to láka. Stále minimálne ochutnajú a niekedy si dokonca aj objedajú to isté, čo mám ja.

Moja manželka to má podľa mňa najťažšie. Zmenili sa potraviny, ktoré kupujem a ona má ku mne najbližšie. Trávi so mnou veľa času a je pri mne, keď konzumujem tieto jedlá. Ja bojujem s tým, aby som tie jedlá do seba vôbec dostal a ona s tým, aby im odolala.

Sme v tom obaja aj keď som nemal v úmysle ju s mojou obezitou nijak negatívne ovplyvniť.

10. november 2016

Mám vo zvyku každý deň si stanoviť svoje ciele a napísať si ich. Jedným z nich je aj úmysel, že chcem výkonnostne stúpať a mať atletickú postavu. Teraz som tento cieľ vo svojom zápisníku pretransformoval takto: „Ja som obézny“. Bude to určite posun v mojom myslení a verím, že telo sa tomu začne prispôsobovať.

Som stále na začiatku a zisťujem, že mi tieto jedlá zatiaľ extrémne ešte neubližujú. Na druhej strane mám však trochu obavy z toho, či to nie je tichý zabijak. Navonok sa nič nemusí diať, ale dovnútra svojho tela nevidím. Ktovie ako sa s tým všetkým môj organizmus vysporiada.

Na váhe už zaznamenávam nárast o celé 2 kg. Je to pre mňa pokrok a keby to šlo takýmto tempom, do konca premeny by som mal celkovo o 40 kg viac. To je už extrém a zároveň len kalkulácia. Nechcem sa viazať na nejaké číslo. Uvidím, ako na to bude reagovať moje telo nielen po fyzickej, ale aj po psychickej stránke.

12. november 2016

Múdrosť je skúsenosť, skúsenosť je bolesť a bolesť je cesta. Podobne to dnes cítim aj ja. Pochopil som, že jedine cez bolesť budem múdrejší. V mojom prípade je to bolesť brucha, stupňujúca sa únava, prekračovanie svojho pohodlia a boj samého so sebou. Jedine takto sa naučím nové informácie, ktoré každý deň postupne zhromažďujem.

Ťažké jedlá, na ktoré nie som zvyknutý, mi spôsobujú silnú únavu, cez ktorú sa musím prebýjať. Pracovať musím aj napriek tomu, čo podstupujem, nemôžem si dovoliť zanedbávať prácu a aj keď si poobede pospím a potom vstanem, najradšej by som si opäť ľahol a spal minimálne ďalšiu polhodinu.

Váha mi ukazuje o ďalšie kilo navyše. Celkovo sú to 3 kg. Neviem si predstaviť, čo bude, keď budem mať navyše o 15 kg. Nosiť tie nadbytočné kilá a fungovať s nimi. Nebude to ľahké.

Vážne rozmýšľam aj nad svojou predošlou stravou, pretože odkedy jem všetko, čo mi príde pod ruky, môj hormonálny systém lepšie funguje, respektíve moje libido je na vyššej úrovni. Tým

pádov prichádzam na to, že v strave, na ktorej som fungoval predtým, mi zrejme chýbal cukor alebo tuk. Prípadne boli na nízkych hodnotách. To ma núti k tomu, že keď sa budem z obezity zase dostávať do formy, mal by som skúsiť prijímať vo svojej strave trochu väčšie množstvo cukru a tuku a nájsť akýsi kompromis.

Moje okolie si začína všimáť vypuklejšie brucho, okrúhlejšiu tvár. Robia si z toho posmešky a hovoria, že keď vďaka mne schudnú, nepriznajú sa k svojmu trénerovi, lebo bude vyzeráť obézne a nikto by im to neuveril.

15. november 2016

V ranných hodinách som v rámci svojho priberania absolvoval preventívnu prehliadku a následne sa celý dnešný deň niesol v znamení natáčania tohto projektu. Celé hodiny som chodil so štábom a bolo to dosť vyčerpávajúce, ale zároveň ma to nabilo silnou pozitívnou energiou, pretože som sa stretol s ľuďmi, ktorí podporujú môj projekt a zaujímajú sa oň.

Po odbere krvi som sa v laboratóriu dozvedel výsledky. Zistil som, že po dvojtýždennej radikálnej zmene stravy a prejedania sa mám zhoršené pečenné testy a takisto cholesterol. Hodnoty boli mierne zvýšené. Pani lekárka mi vysvetlila, že to zatiaľ nie je žiadny extrém. Snáď sa ani do extrému nedostanem, nerád by som takto ohrozil svoje zdravie.

Začínam mať dosť sladkého. Mám pocit, že je to už prehnané a ide mi to hore krkom. Radšej by som sa teraz viac zameral na kalorické slané jedlá, ako napríklad klobásky, salámy a podobne.

16. november 2016

Váha mi ukázala rekordných 88,9 kg. Neviem, či je niečo s váhou, alebosom skutočne za posledné dni zaznamenal taký veľký prírastok. Možno to asi je. Včera som mal ukážkovú večeru. Pizzu som zapíjal colou a v podstate boli všetky jedlá počas dňa „kvalitné“.

Vo fitnesscentre kazím morálku. Ľudia sa snažia poctivo na sebe pracovať, kvalitne sa stravovať a ja ich pri tom rozptyľujem. Kým oni cvičia, ja si dávam keksy, pizzové pečivo, bagety a podobné maškrtky.

Problémy s trávením postupne miznú. Zrejme sa dostávam do stavu, kedy si moje telo začína zvykať na tento spôsob stravovania. Ranné krčce v bruchu už ustúpili, pociťujem však naďalej neuveriteľnú únavu a musím sa dosť prekonávať, aby to moji klienti nepocítili.

Na druhej strane to vnímam aj ako zábavu. Veľakrát vyčarím ľuďom úsmev na tvári, keď vidia, čo jem. Nie sú zvyknutí na to, že niečo také do seba pchám.

19. november 2016

Všimol som si na sebe, že sa začínam hanbiť za svoje vytrčajúce brucho, keď je vo fitku viac ľudí a ja mám na sebe tričko.

Takisto som zistil, že stále rozmýšľam o tom, čo si bude o mne okolie myslieť, keď uvidí, aké potraviny nakupujem.

Dostal som sa do stavu, kedy mi začínajú ľudia okolo mňa hovoriť, že sa začínam zaokrúhľovať. Vidno na mne zmeny a normálne začínam chápať, prečo sa obézni ľudia nechcú fotiť. Tiež som začal rozmýšľať nad tým, ako budem vyzeráť na fotke, keď sa náhodou s niekým odfotím.

Moja váha sa už vyšplhala aj na 88 kg. Poznávam, že som oficiálne začal na 84 kg, ale ešte pred oficiálnym začatím mojej obezity som natáčal motivačný film, kde som bol v celkom solidnej forme a vážil som vtedy 80-81 kg. Oproti tomu je to prírastok už 7 kg, čo aj pekne začínam cítiť v bežnom živote.

Obávam sa, že prvotné pocity týkajúce sa mojej hormonálnej stránky, kedy som pocítil naštartovanie hormonálneho systému, boli len dočasné. Myslím si, že si telo doplnilo to, čo mu chýbalo, no časom už bude mať tejto látky prebytok, a preto to môže ísť celé zlým smerom.

24. november 2016

Neviem či ma to množstvo cukru, ktoré konzumujem v posledných dňoch tak oplyvňuje, ale začínam cítiť väčšie prílevy negatívnych myšlienok. Čím to je? Čo má na mňa taký silný vplyv?

Som oveľa viac unavený a nie som taký akčný ako predtým. Cítim, že by som aj chcel ľuďom odovzdávať ten náboj a tú energiu, ktorá zo mňa sršala, no musím sa veľmi premáhať a aj napriek tomu to nejde tak, ako by som si predstavoval.

Spôsobuje nadmerné množstvo cukru skutočne depresívne stavy? Dostáva ma tento životný štýl do problémov?

Váha mi dnes ukázala opäť 89 kg a cítim tiaž. Vo fitku je stupienok, z ktorého som vždy s ľahkosťou zoskočil a teraz? Keď som to skúsil, bolo to ťažkopádne a lutoval som svoje kolená, ako pri tom dostali zabrať.

Mám za sebou viac ako tri týždne a neviem si predstaviť, čo ma ešte čaká. Je predo mnou veľmi dlhá cesta a kilá sa začínajú nabalovať rýchlym tempom.

Do istej miery začínam chápať, prečo sa ľuďom veľakrát nechce, keď ich tento životný štýl tak drží silno v pästiach. Určite nie je ľahké sa z toho vymaniť a podľa mňa je to najťažšie hlavne vtedy, keď človek ani nevie, že práve tento životný štýl mu tak ubližuje a je strojom množstva jeho problémov.

27. november 2016

Posledné tri dni mávam opäť ťažkosti s trávením. Myslím, že som intolerantný na mliečne produkty a v tieto dni som konzumoval jedlá obsahujúce smotanu a kopec ďalších mliečnych výrobkov.

Je to otravné, keď neustále cítite bolesť v bruchu. Bráni vám to sústrediť sa na tie podstatné veci, rozptyľuje vás to a vyčerpáva z dlhodobého hľadiska. Snáď nemám nejaký problém so žalúdkom. Cítim, že je citlivejší.

Váha mi kolíše medzi 88 kg a 89 kg. Zatiaľ dosahujem tempo priberania také, ako som si vo svojich predstavách predsavzal, aj keď posledné dni moja váha stojí, respektíve kolíše.

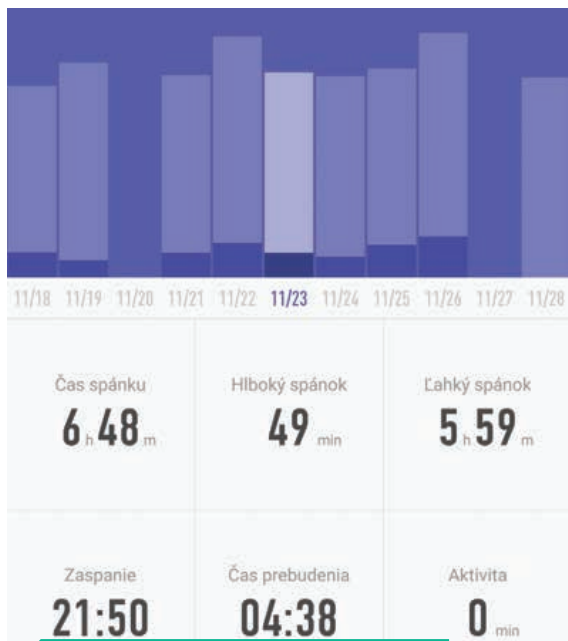
Verím, že sa zase posuniem a snáď to nebude na úkor zdravia. Spolieham sa na svoju silnú vieru a pozitívne myšlienky, ktoré mi pomáhajú presvedčiť telo, že je všetko v poriadku, hoci pár dni dozadu som bol skôr na negatívnej vlne.

Zajtra ma opäť čaká skorý ranný tréning a jeho kvalita je veľmi ovplyvnená stavom môjho tráviaceho traktu. Dúfam, že sa počas spánku dostatočne zregenerujem a ráno bude všetko v poriadku.

V poslednej dobe dostávam časté otázky súvisiace s mojím priberaním. Ja si myslím, že je to fajn, keďže naplňam svoje ciele. Uvidíme, čo prinesie budúcnosť.

29. november 2016

Posledné dva dni boli pre mňa v znamení PN. Z nedele na pondelok som spal veľmi zle (všimnite si stĺpec úplne vpravo na obrázku). Ani na minútu som sa nedostal do tvrdého spánku. Ráno mi bolo zvláštne. Skúsil som si ľahnúť na hodinku, ale po prebudení mi bolo ešte horšie. Cítil som sa, ako keby som plával na lodi. Točilo sa mi v hlave. Neskôr ma hlava začala silno bolieť. Mal som tráviace ťažkosti. Bol som sa neschopný normálne fungovať.



Graf kvality spánku počas priberania

Myslel som si, že to za pár hodín prejde, ale pretrvávalo to celý deň. Rozhodol som sa, že ani dnes nepôjdem do práce a dám si poriadny oddych. Veľmi mi to pomohlo.

Teraz večer, keď píšem tento denník, je mi už oveľa lepšie.

Čo to ale spôsobilo? Ani si nepamätám, že by som podobné stavy zažil a ak áno, bolo to zopár rokov dozadu, keď som nepraktizoval zdravý životný štýl a skončil som v nemocnici kvôli silným migrénom. Necítil som si polovicu tela a silno som vracal.

Domnievam sa, že mi moja momentálna strava negatívne ovplyvňuje kvalitu spánku a následne spôsobuje tieto stavy, ktoré nie sú príjemné.

december 2016

2. december 2016

Moja strava vyzerala dnes nasledovne:

Raňajky: dvojité chlieb s nutelou, ryžové chleby poliate čokoládou, banán

Obed: slepačí vývar, vyprážený syr, hranolčeky, tatárska omáčka, 3ks zákusok

Večera: pizza, cola, čokoláda

Silná únava, pokles výkonnosti a narušené trávenie naďalej pokračujú.

4. december 2016

Váha ukazuje rekordných 91 kg!!! Je to vôbec možné? Musel som sa odvážiť viackrát, lebo som tomu nechcel veriť.

Spočiatku to šlo veľmi ťažko a teraz mám pocit, že by som mal brzdiť. Začínam stúpať prirýchlo.

S narastajúcou váhou začínajú narastať aj problémy. Dnes ma bolí chrbát tak, ako keď som si ho zranil. Mám pocit, že nadbytočná váha a slabšie svalstvo z dôvodu menšej frekvencie tréningov spôsobuje väčší tlak na platničky, a preto tie bolesti. Dokonca mám pocit, že zo stravy, ktorú momentálne konzumujem, prebieha v tele aj viac zápalových procesov.

Z toho množstva cukru ma dnes bolí aj hlava. Ešte sa mi nestalo, že by ma bolela hlava aj po spánku. To je už čo povedať!

5. december 2016

Dnes v noci som veľmi slabo spal, neviem čomu to pripísať, či to súvisí opäť so stravou, alebo s niečím iným. Jednoducho som mal nepokojný spánok. Kvalita spánku je veľmi nízka.