

ZDRAVŠIA

ŠTÍHLEJŠIA

SILNEJŠIA

JEDNODUCHÁ CESTA
K DOKONALÉMU ŽENSKÉMU TELU

MICHAEL
MATTHEWS

Všetky práva vyhradené. Táto kniha, alebo jej časť, sa nesmie reprodukovat ani používať akýmkoľvek spôsobom bez výslovného písomného súhlasu vydavateľa s výnimkou použitia stručných citátov v recenziách knihy. Skenovanie, nahrávanie a distribúcia tejto knihy prostredníctvom internetu, alebo iným spôsobom, bez povolenia vydavateľa, je nezákonné a trestá sa podľa zákona.

Zakúpte si len autorizované elektronické vydania tejto knihy. Nepodielajte sa a ani nepodporujte elektronické pirátstvo materiálov chránených autorskými právami.

Táto kniha je všeobecný náučný informačný produkt týkajúci sa zdravia a je určená zdravým dospelým vo veku 18 a viac rokov.

Táto kniha slúži výlučne na informačné a vzdelávacie účely a neposkytuje lekárske odporúčania. Pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia, stravovacieho programu, alebo užívania výživových doplnkov, alebo v prípade pochybností týkajúcich sa vášho zdravia, sa obráťte na lekára alebo zdravotníckeho pracovníka.

Aktivity alebo používanie produktov uvedených v tejto knihe môžu predstavovať riziko pre osoby so zhoršeným zdravotným stavom alebo pre osoby s existujúcimi fyzickými alebo psychickými zdravotnými problémami.

Ak je vaše zdravie podlomené, alebo trpíte duševnými či fyzickými zdravotnými problémami, nemali by ste používať produkty alebo vykonávať aktivity popísané v tejto knihe. Ak sa rozhodnete vykonávať tieto aktivity, robíte tak vedome a z vlastnej vôle, berúc na seba zodpovednosť za všetky riziká, spojené s týmito aktivitami.

Konkrétne výsledky uvedené v tejto knihe by sa mali považovať za špecifické, pretože neexistujú žiadne „typické“ výsledky. Keďže jednotlivci sa líšia, budú sa líšiť aj výsledky.

Michael Matthews

ZDRAVŠIA, ŠTÍHLEJŠIA, SILNEJŠIA

Jednoduchá cesta k dokonalému ženskému telu

Preložené z anglického originálu:

Thinner Leaner Stronger: The Simple Science of Building the Ultimate Female Body,
3rd Edition by Michael Matthews

Copyright © by Michael Matthews

Authorized translation from the English language edition titled THINNER LEANER STRONGER by MICHAEL MATTHEWS, published by Oculus Publishers.

Copyright © 2014, Waterbury Publications. This Slovak translation published by arrangement with Kristin Olson Literary Agency, The Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Slovak Edition © Citadella Publishing, 2020

Preklad © Mgr. Andrea Bačová, 2020

Redakčná úprava a korektúry: Ľubomír Závada

Grafická úprava a obálka: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2020

ISBN 978-80-8182-156-1

Michael Matthews

**ZDRAVŠIA
ŠTÍHLEJŠIA
SILNEJŠIA**

JEDNODUCHÁ CESTA
K DOKONALÉMU
ŽENSKÉMU TELU

POVEDALI O KNIHE

„Ak chcete posilňovať kvôli vyšportovanej postave, Mike je tým správnym zdrojom. Prečítajte si jeho knihu a tiež moju, a dozviete sa všetko, čo potrebujete vedieť. Zvyšok bude už len na vás.“

- Mark Rippetoe, autor kníh *Starting Strength: Basic Barbell Training* a *Practical Programming for Strength Training*

„Nik nedokáže objasniť zmätok v oblasti kondičného cvičenia a správnej výživy tak, ako Mike Matthews. V knihe *Šťihlejšia a silnejšia* čerpá z vlastných skúseností v posilňovni a z poctivého bádania, aby vám na rovinu mohol povedať, čo skutočne funguje. Táto kniha sa vynikajúco číta a je neuveriteľne faktická. Vrelo odporúčam.“

- Ben Greenfield, generálny riaditeľ Kion a autor bestsellerov *New York Times Beyond Training: Mastering Endurance, Health & Life*

„Mike napísal encyklopédiu, ktorá dá vašmu telu novú podobu. Skvelá kniha pre začiatčikov, ktorí sa o to chcú pokúsiť.“

- Martin Berkhan, inštruktor fitness, priekopník a autor *The Leangains Method*

„Mike Matthews je vo fitness oblasti jedinečný. Jeho knihy sú založené na vedeckom výskume a skutočných výsledkoch. *Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia* môže zmeniť váš život.“

- Strauss Zelnick, "America's fittest CEO" a autor *Becoming Ageless: The Four Secrets to Looking a Feeling Younger Than Ever*

„V knihe *Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia* nás Mike vracia späť k základom chudnutia a budovania svalov - časom overeným a vedecky podloženým postupom, ktoré zatienil silnejúci prúd moderného fitness humbugu a rôznych pseudovied. A dobrou správou je, že to nemusí byť až také ťažké!“

- Alex Hutchinson, autor bestselleru *New York Times Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance*

„Matthews majstrovsky zhrnul niekoľkoročný výskum o podstate toho, čo robí ľudí fit - a vo forme. Jeho tréningové metódy sú oveľa účinnejšie ako tie, ktoré som doposiaľ vyskúšal, aby som zosilnel a vylepšil si postavu. Hneď teraz si choďte knihu kúpiť.“

- Stephen Guise, autor svetového bestselleru *Mini Habits*

ZDRAVŠIA, ŠTÍHLEJŠIA, SILNEJŠIA

„Mike Matthews to dokázal. Skvelé informácie podložené vedou a zložitý výskumy pre-tavil do praktických a použiteľných stratégií. Kniha *Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia* sa mi páči. Musíte si ju prečítať.“

- Adam Schafer, moderátor úspešného podcastu o fitnes a zdraví *Mind Pump*

„Už dávno som nebol taký nadšený z knihy o fyzickej kondícii. Je to povinné čítanie pre všetky dievčatá, ktoré sa chcú dopracovať k najlepšej postave, akú v živote mali, a chcú si ju aj udržať. Táto kniha sa raz stane klasikou.“

- Sal Di Stefano, moderátor úspešného podcastu o fitnes a zdraví *Mind Pump*

„Chceli by ste radšej stráviť mesiac života v nádeji, že najnovšia diéta vám bude chutiť a tréningový plán fungovať... alebo radšej prežijete tridsať dní s vedomím, že vaša tvrdá práca prinesie výsledky, ktoré môžete nielen vidieť, ale aj cítiť? Vyberiem si každodenné zaručené výsledky. Presne to vám poskytne kniha *Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia* - všetky vedomosti a motiváciu, ktoré potrebujete, aby ste dosiahli výsledky pre ďalšie roky.“

Jeff Haden, Inc., prispievateľ časopisov a autor *The Motivation Myth: How High Achievers Really Set Themselves Up to Win*

„*Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia* vám dá všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste mali postavu, po akej túžite. Bodka. Žiadne podfuky a žiadne triky, iba spoľahlivé informácie podložené dôveryhodnou vedou. Vynikajúca kniha.“

- James Krieger, MS, zakladateľ Weightology (www.weightology.net)

„Ako klinický lekár, ktorý sa špecializuje na obezitu, skutočne oceňujem knihu *Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia*. Je jednoduchá, podložená výskumami a čo je najdôležitejšie, skutočne pomáha, a preto ju odporúčam mnohým svojim pacientom. Nájdite si čas a prečítajte si túto knihu. Môže zmeniť váš život.“

- Dr. Spencer Nadolsky, lekár so špecializáciou rodinné lekárstvo a obezitológia, zakladateľ RP Health

„Veľmi užitočná kniha, ktorá najnovšie poznatky premieňa na jednoduchý a účinný program. Do sveta plného rozporupnosti prináša Mike Matthews jasnosť a praktický plán, aký potrebujete na dosiahnutie výsledkov.“

- James Clear, autor *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*

OBSAH

Venovanie	11
Predslov Marka Rippetoea	13
PRVÁ ČASŤ: ČO NÁJDETE V KNIHE?	15
Funguje to! Obyčajné ženy a ich neobyčajné výsledky. Chcete byť ďalšia?	21
1. Sľub	29
2. Kto je Mike Matthews a prečo by ma to malo zaujímať?	33
3. Prečo je program <i>Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia</i> iný?	39
DRUHÁ ČASŤ: TO NAJDÔLEŽITEJŠIE, ČO VÁM NEPOVEDALI	49
4. Skryté prekážky	51
5. Čo sa väčšina žien nikdy nedozvie o tom, ako sa dostať do formy - 1. časť	55
6. Čo sa väčšina žien nikdy nedozvie o tom, ako sa dostať do formy - 2. časť	61
7. Desať najväčších omylov a mýtov o chudnutí	67
8. Desať najväčších omylov a mýtov o budovaní svalovej hmoty	87
9. Tri malé veľké pravdy o rýchlom chudnutí	103
10. Tri malé veľké pravdy o štíhlych svaloch	123
TRETIA ČASŤ: AKO VYHRAŤ „VNÚTORNÝ ZÁPAS“ O DOBRÚ FORMU A KONDÍCIU	133
11. Tajomstvo vnútorného zápasu	135
12. Anatómia pevnej vôle	139
13. Trinásť jednoduchých spôsobov, ako povzbudiť pevnú vôľu a sebakontrolu	147

14. Využite ju alebo ju strajte: Ako trénovať pevnú vôľu 161
15. Objavte svoje fitnes pohnútky 181

ŠTVRTÁ ČASŤ: POSLEDNÉ STRAVOVACIE ODPORÚČANIA, KTORÉ BUDETE POTREBOVAŤ 189

16. Vitajte v úžasnom svete flexibilného stravovania 191
17. Najjednoduchší spôsob, ako si vypočítať kalórie a makroživiny 199
18. Pravda o stravovaní pred tréningom a po tréningu 223
19. Ako si zostaviť skutočne účinný stravovací plán 233
20. Ako „podvádzať“ a nezmariť výsledky diéty 253

PIATA ČASŤ: POSLEDNÉ TRÉNINGOVÉ ODPORÚČANIA, KTORÉ BUDETE POTREBOVAŤ 265

21. Základný tréningový plán pre ženy - silový tréning 267
22. Základný tréningový plán pre ženy - kardio 291
23. Najlepšie cvičenia pre vyformovanie skvelej postavy 305
24. Kompletný sprievodca „veľkou trojkou“ 321

ŠIESTA ČASŤ: NEKUPUJTE ĎALŠÍ VÝŽIVOVÝ DOPLNOK, KÝM SI NEPREČÍTATE TOTO 349

25. Veľký podvod s výživovými doplnkami 351
26. Šikovný nákupný sprievodca výživovými doplnkami 357

SIEDMA ČASŤ: PROGRAM ZDRAVŠIA, ŠTÍHLEJŠIA, SILNEJŠIA 385

27. Vy si napíšete čísla, vaše telo urobí všetko ostatné 387
28. Stravovací plán programu *Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia* 391

29. Tréningový plán programu <i>Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia</i>	407
30. Doplnkový plán programu <i>Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia</i>	429
31. Správne a nesprávne spôsoby sledovania pokroku	445
32. Ako prekonať stagnáciu pri chudnutí	459

ÔSMA ČASŤ: ZAČIATOK **465**

33. Príručka rýchleho naštartovania programu <i>Zdravšia, štíhlejšia, silnejšia</i>	467
34. Odteraz sa vaše telo začne meniť	483
35. Často kladené otázky	487
36. Urobili by ste mi láskavosť?	505

DODATOK

Bezplatný bonus (videá, pomôcky a iné)	507
Potrebujete osobného trénera?	511
Ďalšie knihy Michaela Matthews	514
Odkazy	517

Všetkým ženám, ktoré podporili mňa a moju prácu a umožnili, aby vzniklo už tretie vydanie tejto knihy. Ďakujem vám za spätnú väzbu, lásku a povzbudenie, aby toto vydanie bolo zatiaľ najlepším!

Je venované vám.

A aby som bol úprimný, dúfam, že po prečítaní budete hovoriť, že je to najlepšia fitness kniha, aká kedy bola napísaná pre ženy. Ak nič iné, je to absolútne najlepšia kondičná kniha pre ženy, akú som vedel napísať.



PREDSLOV

Spolu s Mikeom už nejaký čas robíme podcasty a stali sme sa priateľmi aj napriek tomu, že je príliš chudý a má príliš vymakané brušné svaly.

Vždy mu hovorím, že by hravo zdvihol 130-kilogramovú činku, ale on hrá radšej golf a viete, akí sú títo ľudia.

Napriek tomu si veľmi vážim každého, kto trvá na tom, aby sme v tomto absurdnom priemysle, prostredí šarlatánov, podvodníkov, klamárov a bláznov, hovorili pravdu. S Mikeom sa oveľa častejšie zhodneme než nezhodneme a učíme sa jeden od druhého.

A čo je dôležitejšie, Mike je samostatný chlapík - pracuje sám, myslí sám a píše sám. A vy ste adresátmi. Nepredáva žiadne zbytočné kvázi liečivá, žiadne nezmyselné zariadenia, žiadne „prelomové“ programy a žiadne hlúposti. Od sponzorov nedostáva žiadne peniaze a nikto ho „nevlastní“.

Mike sa možno mylí (rovnako ako ja), ale neklame vám. Hovorí vám pravdu a vy by ste ho mali počúvať.

Ak chcete použiť silový tréning z estetických dôvodov, Mike je pre vás tým správnym zdrojom informácií. Uvedomuje si dôležitosť zosilnenia. Vie, že svaly určujú tvar a vzhľad ľudského tela a že svaly rastú, keď sú zaťažované ťažkými závažiami. Vie, že jedinou možnosťou, ako efektívne využiť tréningový čas, je tvrdá práca. Pozná význam vedy a správnej výživy a dokáže vám ich vysvetliť - a dokonca aj mne.

Som tvrdohlavý tréner posilňovania, ale mám dosť dôvtipu na to, aby som pochopil, že väčšinu ľudí zaujíma predovšetkým ich vzhľad. Takže si prečítajte túto knihu a tiež si prečítajte moje knihy, a vezmite si z nich to, čo potrebujete vedieť. Zvyšok bude na vás.

Mark Rippetoe

Autor kníh *Starting Strength: Basic Barbell Training*
a Practical Programming for Strength Training

Prvá část:
Čo nájdete v knihe?



„Páči sa mi, že táto kniha ma vedie a motivuje zakaždým, keď idem do posilňovne.“

Yvonne A.



„Za sedem mesiacov som zhodila 5 kíľ a nabrala 3 kíľá svalov!“

Marsha M.



„Perfektná kniha, ktorá ma vzdeláva a vedie.“

Chrissie R.



„Mám viac energie, som disciplinovanejšia a mám viac sebadôvery!“

Susie G.



„Som so sebou spokojnejšia, som sebedomejšia a teší ma, keď ma chvália za moju vynikajúcu kondíciu!“

Louise C.



„Vďaka strave so správne vyváženými makroživinami som vitálnejšia a moja energia už tak nekolíše.“

Kathy V.



„Nikdy by som nepovedala, že niekedy budem mať takú skvelú formu, a budem taká zdravá, ako som dnes!“

Ali P.



„Mám viac energie a sebadôvery a celkovo sa cítim ako úplne iný človek.“

Jill A.



„Po prvýkrát v živote sa vo vlastnej koži cítim príjemne.“

Alice S.



„Myslím, že by som mohla napísať celý román o tom, ako tento program zmenil môj život.“

Alexis E.



„Znie to ako fráza, ale naozaj to zmenilo môj život. Som šťastnejšia a stala som sa oveľa lepšou matkou.“

Rachel M.



„Táto kniha mi pomohla dostať pod kontrolu vlastný život. Dôverujte tejto metóde a nevzdávajte to.“

Liz T.



PREDTÝM

POTOM

„Riadila som sa Mikeovou knihou a za 7 mesiacov som schudla 23 kilogramov!“

Kelly O.



PREDTÝM

POTOM

„Nikdy v živote som sa necítila taká zdravá. Cítim sa silná a sexy a konečne som sebavedomá. Taká som vždy chcela byť.“

Shay B.



PREDTÝM

POTOM

„Zatiaľ som schudla 8 kí!“

Laura M.



PREDTÝM

POTOM

„Som kus! Schudla som desať kí a cítim sa ako človek vyformovaný z mäsa a nie tuku.“

Tara Z.



PREDTÝM

POTOM

„Cítim sa mladšia,
vitálnejšia a šťastnejšia!“

Angela A.



PREDTÝM

POTOM

„Je úžasné, ako sa moje telo
v posledných týždňoch zmenilo!“

Katie T.