

FITNES NIELEN PRE LAIKOV



**Váš sprievodca na ceste za lepším
životným štýlom**

Tomáš Šimo

Tomáš Šimo

FITNES NIELEN PRE LAIKOV 2021

Počet strán 48

UPOZORNENIE PRE ČÍTATEĽOV

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v žiadnej podobe bez vedomého súhlasu autora.

Kniha je duševným vlastníctvom autora.

Prečítanie Vám nezaručuje nárast svalov, výkonnosti alebo redukciu tuku a hmotnosti, kniha Vám má pomôcť a je len na Vás ako tvrdo budete pracovať.

Zakúpením si odomýkate možnosť spojiť sa so mnou v prípade požiadaviek, pripomienok ale aj akýchkoľvek informácií cez email alebo instagram.

EMAIL = tomas4simo@gmail.com

INSTAGRAM = @tomas4simo

Prajem Vám príjemné čítanie a dosahovanie vašich cieľov.

Obsah

O mne.....	5
ÚVOD.....	6
1. STRAVOVANIE.....	7
1.1. Diéty a jedálnečky.....	7
1.1.1. Stravovacie mýty.....	7
1.2. <i>Supplementary resp. doplnky výživy.....</i>	8
2. Ako funguje stravovanie ?.....	9
2.1. <i>Počítanie kalórií.....</i>	10
2.2. <i>Intuitívne stravovanie.....</i>	11
2.3. <i>Fasting alebo tzv. prerušované hladovanie.....</i>	12
2.4. <i>Pitný režim a funkcie makro živín.....</i>	12
2.2.1. <i>Pitný režim.....</i>	13
2.2.2. <i>Sacharidy.....</i>	14
2.2.3. <i>Tuky.....</i>	14
2.2.4. <i>Bielkoviny.....</i>	14
3. Ako si vypočítať kalórie... ..	15
3.1. <i>Udržiavať, rysovať či naberať ????</i>	16
3.2. <i>Jednoduchý príklad stravovania aj s výpočtom.....</i>	17
4. REKAPITULÁCIA PRVEJ ČASTI.....	18
5. CVIČENIE.....	19
5.1. <i>Čo potrebuješ vedieť ku cvičeniu ?.....</i>	19
5.2. <i>Rozvoj sily, svalovej hypertrofiie a vytrvalosti.....</i>	20
5.2.1. <i>Načo sa viacej zamerat ak chcem ísť do objemovky/rysovačky.....</i>	22
5.3. <i>Komplexné vs. izolované cvičenia.....</i>	23
5.4. <i>Vlastná váha.....</i>	24
6. Splyty podľa úrovne aneb ako si vyskladať tréning ?.....	24
6.1. <i>Čo je to bro split ?.....</i>	26
7. Tréningový plán každej úrovne.....	31
7.1. <i>Rozcvičenie.....</i>	34
7.1.1. <i>Doma aj vo fitku.....</i>	35
7.2. <i>Tréningový plán na domáce cvičenie /minimum náčinia/.....</i>	35
7.3. <i>Kalistenika pre každého.....</i>	38

7.4. A čo tak mobilita ?	39
7.5. Super série	39
7.6. Cooldown	39
8. REGENERÁCIA	41
8.1. Jej význam a vplyv na výkon	42
8.2. Sedavý spôsob života	42
9. Progres	42
9.1. Ako si odsledovať progres	43
10. Ako začať	44

O mne

Ahoj, volám sa Tomáš Šimo, som študentom na Fakulte telesnej výchovy a športu na Univerzite Komenského v Bratislave v obore kondičné trénerstvo. Mám 20 rokov a cvičeniu sa venujem 3 roky. Za ten čas som zistil ako to vo svete fitnes funguje, načo sa treba zamerať a že nemusí ísť o psychické týranie. Preto som sa rozhodol napísať e-knihu, v ktorej vám vysvetlím potrebné informácie pri dosahovaní vášho cieľa

ÚVOD

Táto kniha obsahuje všetky potrebné informácie, ktoré vám pomôžu ak si už neviete dať rady ako nato. Vysvetlíme si základné pojmy v stravovaní ako aj v cvičení. Ukážeme si jednotlivé zloženia tréningov na základe vašej úrovne, priblížime si význam regenerácie a spoločne vyvrátíme niekoľko mýtov o stravovaní ale aj o cvičení.

Kniha je veľmi efektívna ale dodávam, že menšie komplikácie nastanú vždy a neočakávajte výsledky za krátku dobu.

Kniha je vytvorená na základe všeobecne používaných informácií a metód vo svete fitnes. Nejde o žiadne vymyslené klamstvá.

Kniha je určená pre bežnú populáciu a ľudí, ktorí chcú zmeniť svoj životný štýl k zdravšej verzii aj s občasnými prešľapmi 😊

1. STRAVOVANIE

Prvá časť, ktorú si spoločne rozoberieme, bude stravovanie. V nasledujúcich riadkoch objavíte ako stravovanie funguje, či sú diéty a jedálničky skutočne tak potrebné ako nám niektorí hovoria, čo obnáša stravovanie bez stresovania a hladovania ale aj krátky príklad toho, ako môže vyzeráť náš jedálniček počas dňa.

Hladovanie a podobné mučiace praktiky len preto aby sme dosiahli lepšiu postavu nie je nutné absolvovať. Samozrejme, že budete musieť prejaviť odhodlanie, vôľu a vynechať zo svojej stravy zbytočnosti ale po prečítaní si uvedomíte, že to vôbec nemusí byť katastrofálne.



1.1. Diéty a jedálničky

Keto diéta, sacharidové vlny, delená strava, a rôzne ďalšie diéty sú obyčajný marketingový ťah, ktorým sa nás snažia „odborníci“ kŕmiť aby z nás vytiahli peniaze. Skutočne tieto diéty nemajú taký efekt ako nám hovoria. Pokiaľ vám niekto niekedy povedal, že mu fungovala diéta, tak to bolo len kvôli tomu, že sa dostal do kalorického deficitu /čo to znamená si vysvetlíme nižšie/.

A jedálničky ? Ak vám niekto vypracoval 2-stranový jedálniček na raňajky, obed a večeru aj s presným časom, tak ten papier zahodte. Jedálničky sú stresujúce, časovo aj finančne náročné a hlavne neefektívne. Každý jeden z nás sme individuality a ak nám povedia aby sme jedli presne toto a toto presne vtedy a vtedy, tak to nám môže skôr len uškodiť.

1.1.1. Stravovacie mýty

#1 Mýtus - Nemôžeš jesť po 18:00

Hlúposť. Jedlo je úplne rovnaké 3:44, 7:15, 11:32, 14:57, 17:59, 18:01, 22:53. Keď si dáš jedlo po 18, váha ti ráno nebude ukazovať o 5 kíl viac a ani nebudeš zrazu „tučný“.

#2 Mýtus – Nejedz sacharidy/Tuky, z tých sa priberá

Sacharidy aj tuky sú významnou zložkou našej potravy a majú svoje úlohy. Niečo iné je, pokiaľ trpíte zdravotnými ťažkosťami na konkrétne potraviny alebo zložky potravín.

#3 Mýtus – Nejedz pečivo, radšej celozrnné

Suma sumáru, tam je minimálny, zanedbateľný rozdiel.

#4 Mýtus – To nemôžeš jesť, to je nezdravé

Jedlo nie je zdravé a nezdravé, je len vhodnejšie a nevhodnejšie

1.2. Supplementy resp. doplnky výživy

Dnes žijeme v dobe, kedy má snáď každý z nás doma minimálne jeden doplnok výživy. Či už proteín, detoxikátor, spaľovač tuku a neviem čo všetko.

Z každej strany počúvame ako sú tieto prípravky efektívne. Je tomu ale skutočne tak? Ľudia dosahovali výsledky dávno pred príchodom doplnkov výživy. A ja osobne nie som ich veľký fanúšik, táto časť je teda viac mój názor ale viem že sa s ním stotožňuje viacero ľudí. Delím doplnky výživy do 3 skupín:

1. Nepotrebné

- Sem radím supplementy ako **gainery, detoxikátory, spaľovače tuku, hormóny** a podobne. Väčšina z nich, najmä tie na chudnutie, **nie sú tak efektívne** ako hovoria vypracované telá v reklamách. Spaľovače a detoxikátory zväčšujú výdaj o menej ako 10%, čo je vo výslednej hodnote veľmi málo. Doplnky ako gainery sú **nepotrebné a negatívne hlavne zo zdravotného hľadiska**. Fungujú, to áno, je tam značný **nárast hmoty ale na úkor zdravia** a do budúcnosti tá hmotnosť začne opadávať. Je to len krátkodobý efekt „krásy“. Cvičme radšej trpezlivo a hlavne preto aby sme sa cítili lepšie a nie mali v budúcnosti bolesti

2. Sú fajn ale nie nutné

- Do tejto skupiny zaraďujem prípravky ako **BCAA, kreatín alebo pre workout**. Rôzne štúdie ukázali, že práve tieto doplnky **nemajú žiadny negatívny vplyv na náš organizmus** a tým pádom na naše zdravie (samozrejme všetko ale s mierou podľa doporučenej dávky). Taktiež majú pozitívny vplyv na výkon. Napríklad kreatín funguje ako zdroj energie pre resyntézu ATP. BCAA zase napomáhajú regenerácii a dopĺňajú nedostatok aminokyselín v tele. Prijímať ich ale naozaj netreba, keďže **optimálne množstvo takýchto látok je aj v klasickom proteíne**. A vhodnejšia alternatíva pre „nakopnutie“ pred tréningom je určite káva. Hlavne BCAA a prípravky pred tréningom považujem za zbytočnú investíciu.

3. Mali by ste mať

- Nasledujúce supplementy vám rozhodne odporúčam. Ide o **proteín**, ktorý je veľmi vhodný zdroj bielkovín pokiaľ ho máme nedostatok z potravín. Nejde o žiadny magický prášok z ktorého narastú svaly. A druhou investíciou, ktorú by ste mali zvážiť sú **vitamíny** a kĺbová výživa. Jasné, že aj tie môžeme prijať z potravín ale ak mám niekto zložky nedostatok, tak ju doplním pomocou supplementov.

ALE POZOR, PLNOHODNOTNÁ STRAVA A VITAMÍNY S MINERÁLMI Z OVOCIA A ZELENINY NIE SÚ ROVNAKÉ AKO VITAMÍNY Z TABLIET A DOPLNKOV VÝŽIVY.

! Ak je u vás prijímanie ovocia a zeleniny skôr raritou ako rutinou, tak to zmeňte, pretože vhodnejší zdroj vitamínov sú určite práve ovocie a zelenina !

Do čoho investovať?

Vitamíny	Proteín	Kvalitné potraviny
Detoxikátory	Gainery	Oblečenie
Spaľovače tukov		

@tomas4simo

17:59 480Kcal		18:00 1500kcal
17:59 480Kcal		18:00 480Kcal