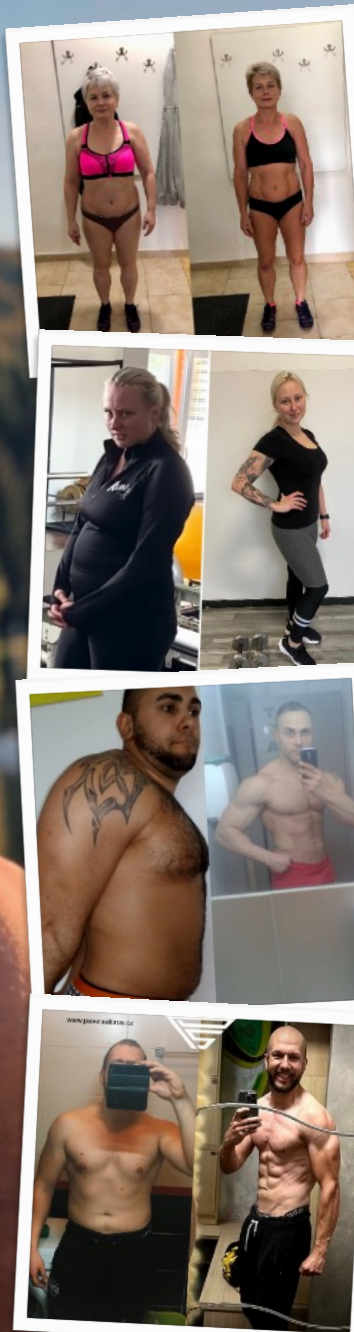


Pavel Šalitroš



CESTA K NOVÉMU JÁ: ZHUBNI RYCHLE A ZDRAVĚ

PAVEL ŠALITROŠ

**CESTA K NOVÉMU JÁ:
ZHUBNI RYCHLE
A ZDRAVĚ**

Průvodce zdravým a rychlým hubnutím.

© Pavel Šalitroš

Všechna práva vyhrazena. Tento e-book je výsledkem autorovy osobní zkušenosti, bádání a poznání, a je chráněn mezinárodními autorskými právy. Jakákoli neoprávněná reprodukce nebo distribuce celého či části tohoto díla bez písemného souhlasu společnosti autora je přísně zakázána a může být postihována nejvyšší mírou zákona. Tento materiál je určen výhradně pro osobní použití a nesmí být prodáván nebo předáván třetím stranám. Každý z jednotlivých e-booků je chráněn ochrannou známkou a u jakéhokoli šíření bude zdroj znám. Dále autor nenese odpovědnost za špatnou aplikaci různých tipů či postupů. V této knize není nic individuálního rázu, je potřeba na to brát ohled. Dále návod není určen dětem a těhotným či kojícím matkám nebo lidem, kteří trpí zdravotními problémy, které jsou v rozporu s těmito tipy.

Děkuji vám za respektování mého díla a času, který jsem věnoval vytváření tohoto průvodce. Cení si vaší podpory a doufám, že tato kniha vám přinese hodnotu a pozitivní změny ve vašem životě.

Pavel Šalitroš

Šalitroš company s.r.o.

www.pavelsalitros.cz

**Ono to vlastně není nic těžkého. Stačí jen chtít
a dodržet pár zásad. Čím víc do toho dáš, tím více
se ti vrátí....**



ÚVOD

V první řadě děkuji, že jste si e-book zakoupili. V dnešní době je kolem nás tolik různých informací, že v tomto už informačním "chaosu" je těžké, najít tu správnou cestu. Proto jsem se rozhodl věnovat čas psaní těchto písmeček. **Přeji si pomoci všem, kteří na sobě chtějí začít makat a to hlavně efektivně a BEZPEČNĚ.** V současnosti je kolem nás tolik různých způsobů nesmyslných, mnohdy nebezpečných a drahých diet, hubnoucích postupů, detoxů a bůh ví čeho, že cítím potřebu tato rizika **eliminovat**.

Vždy jsem se snažil pomoci každému, kdo mě o to požádal. Beru to jako své poslání. Nicméně v množství zpráv, které denně dostávám s různými dotazy, je už velice těžké plnohodnotně odpovídat každému zvlášť. Dnes se ale pokusím všechny důležité základy a informace napsat sem, protože chci, aby vaše snaha byla efektivní. Přečtením tohoto e-booku si ušetříte několik let pokusů a omylů.

Můj směr a postupy budou mnohdy odlišné, každopádně si myslím a troufnu si tvrdit, že právě proto jsem na české fitness scéně uspěl a pomohl změnit k lepšímu nespočet životů, postav, vztahů a hlavně zdravotních stavů. Dovolte mi, abych vám řekl pár slov o sobě. (Přeci jen budete čerpat mé vědomosti a myšlenky, tak abyste věděli, kdo vám to vlastně předává. 😊)

O MNĚ

Jmenuji se Pavel Šalitroš. Jako trenér působím na české fitness scéně od roku 2013. Za relativně krátkou dobu se mi povedlo v tomto sportu či odvětví dosáhnout, ať už u mne osobně nebo s klienty, všeho, čeho jsem dosáhnout chtěl.



Na rekreační úrovni v rámci proměn hubnutí, přibírání nebo zlepšení zdravotního stavu po fyzické i duševní stránce jsem pomohl (a jsem za to moc rád) opravdu obrovskému množství lidí. Na

sportovní a profesionální úrovni se nám s mými svěřenci podařilo vyhrát tituly mistrů světa, mistrů Evropy, oblastní i zahraniční soutěže a to v kulturistice i silových sportech. V roce 2017 jsem i já sám reprezentoval Českou republiku na soutěži fitness modelů v Londýně. Díky těmto pevným základům se "zvuky" mé práce odrážely po celé republice a dostávaly se i do zahraničí, kde jsem měl tu čest vést několik zahraničních klientů a mohl jim pomoci dosáhnout cílů. Na základě značky, kterou se vždy snažím mít podloženou výsledky, mě začaly oslovovat známé osobnosti, zda bych jim také pomohl. Herci, zpěváci, influenceri, ale i profesionální sportovci. Od té doby mě novináři či veřejnost začali nazývat "trenérem celebrit nebo známých lidí". Inu, proč ne, když se vám to líbí. 😂

Asi jste si mohli všimnout, že se věnuji i své talkshow Cvičení s Pavlem Šalitrošem, kde dělám rozhovory a cvičím s různými známými lidmi, ale také moderátorství, herectví atd. Nicméně tohle zmiňuji jen okrajově, protože hlavním tématem tohoto e-booku je fitness. A proto mi dovoluňte začít první a úvodní kapitolu.

Pokud vás má kariéra zajímá více tak se mrkněte zde:

www.pavelsalitros.cz

<https://zivotopis.osobnosti.cz/pavel-salitros.php>

www.instagram.com/pavel_salitros

www.facebook.com/pavelsalitrosofficial



JAK ZAČÍT ÚSPĚŠNOU PROMĚNU?

"Čím více u toho přemýšlím tím je vše efektivnější."

URČETE SI REÁLNÉ CÍLE

Naprostým základem jsou **zdravá očekávání**. Stalo se mi, že za mnou přišel pán a dal mi do ruky fotku Arnolda, že by tak chtěl vypadat. 😊 Ano, to se skutečně stalo. Nebo přišla slečna s nadváhou a říkala, že za 2 měsíce musí vypadat (a ukazovala mi fotku štíhlé ženy v bikinách) takto, protože jede na dovolenou. Reálně, pokud nejsem **genetický talent** a nemám dispozice k tomu být světový kulturista nebo fitnessák, prostě a jednoduše jim nikdy nebudu. Pokud mám široká ramena, kyčle metr od sebe a geneticky nadělený pořádný zadek, nikdy nebudu štíhlá modelka. Co se týče druhého případu, tedy paní, která se těší na dovču, tak proměnu postavy vždy přirovnávám k běhu. **Není to sprint, ale maraton** a to je potřeba si uvědomit. Vždy si tedy musím reálně říct, co bych chtěl/a dokázat. Na tom mnoho lidí ztroskotá, protože má úplně jiná očekávání, než dovolí **realita**.

Ať už chci například **zhubnout** nebo **přibrat**, snažme se toho dosáhnout **postupně**. Měli bychom si uvědomit, že každá změna je úspěch, který nás dovede k dalšímu a k dalšímu. Ale jak jsem řekl, budme realisté a nechtějme něco, co není prostě možné. Uklidním vás. Málokdo chce být extrémně svalnatý nebo to dělat na extrémní úrovni. Většinou člověk chce pouze **zhubnout, zesílit, či přibrat nebo zdravě žít**. A to je velice reálné v **95 %** pro každého. Tak jdeme na to..

ZAČNĚTE SE HÝBAT A SPRÁVNĚ STRAVOVAT

Ano, to už je celkem klišé, ale ono to tak je. Zkusím vám to říct jinak. Jak máte jasnou vizi, tak je potřeba udělat ten zásadní krok. Mnoho lidí říká, že 70 % je strava a 30 % pohyb. Nebo nějaká podobná čísla. Já říkám, že **jedno bez druhého není dobře**.

Pokud budu cvičit nebo jinak sportovat bez kvalitního a správného množství jídla a tudíž dobré regenerace, tělo dostává pořádně na zadek. Jakýkoli sportovní výkon je pro organismus obrovský **stres**, a proto je více než nutné, aby tělo fungovalo správně, dobře **regenerovat**. Sem zapadá právě i to **stravování**. Při sportovním výkonu tělu беру, a pokud chci, aby bylo příště **lepší a silnější**, musím mu to "poškození" **kompenzovat**. Nebo spíše **superkompenzovat**, protože bych mu měl dát více, než беру. Jen díky tomuto mohu po těle chtít progresivní **výsledky**. Pakliže bych tělo dobře

“nekrmil”, vzniká **dluh**, který se po jisté době projeví například **poruchou metabolismu** (to se děje většinou, když mám nízký příjem jídla) nebo **zraněním**.

Na druhou stranu, pokud kvalitně jím, mám například vysoké množství bílkovin nebo celkově větší příjem energie bez pohybové aktivity, tak příjem energie, vitamínu, minerálů, makroživin tělo nemusí spotřebovat. Může začít ukládat nebo z nadbytku vylučovat a třeba být i zbytečně **přetíženo**.

Ve všem je potřeba najít jistou **symbiózu a harmonii**. A to platí ve spojitosti se **stravováním a pohybovou aktivitou** mnohonásobně. Tím neříkám, že se nedá hubnout bez pohybu. 🐒

Nu, už vás nebudu trápit. Jdeme se podívat na to, na co mnozí čekáte nejvíc!



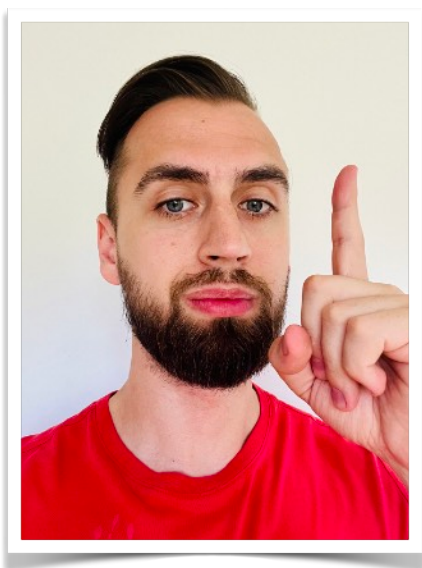
JDEME SPRÁVNĚ HUBNOUT!



Je potřeba si uvědomit, že **hubnutí** není otázka dní, ale bavíme se o **delší časové ose**. Každý tu cestu bude mít jinak dlouhou, protože vstupuje do procesu s **jinou výchozí formou** než ten druhý. Také je potřeba myslet na to, že každé tělo funguje jinak, a proto není dobré ohlížet se na kolegu dietáře, že jemu to jde rychleji nebo pomaleji než vám a okamžitě propadnout **panice**. Hraje zde roli nesmírně hodně **proměnných**, které zásadně ovlivňují celý **proces**. Mnoho lidí, byť i zkušenějších se ale může rapidně zlepšit, a tak vše dělat **"rychleji" a efektivněji**.

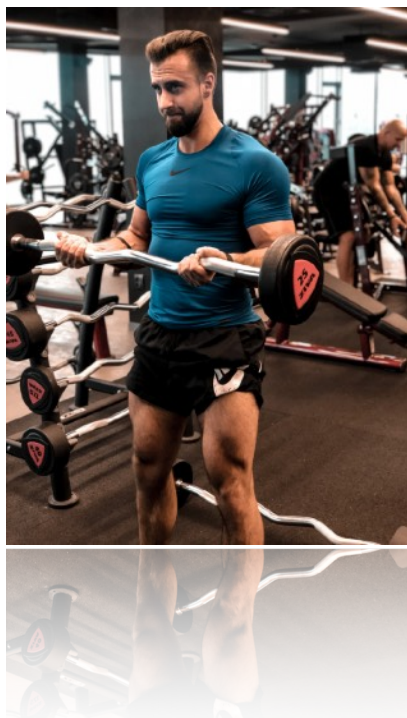
CO JE NEZDRAVÉ HUBNUTÍ?

Nezdravé hubnutí je velice rozšířené. Každý chce vše **rychle** a dělá **nesmyslné** kroky, které mu ještě více **ublíží**. Víte, když pěstujete své **špeky řadu let**, nemůžete čekat, že je **zhubnete za týden**. Ono tohle je celkem **fér**, tak pojďme hrát fér hru. Neférovost se totiž **otočí proti vám** a jakékoli zkratky vám **ublíží**. Já osobně jsem se setkal již s tolika dietními **nesmysly**, že bych tu mohl psát knihu jen o tomto. Nicméně Vám zkusím nastínit ty největší **chyby**, které člověk může dělat.



A) **Rapidní snižování jídla** - Náhlý a razantní úbytek kalorií (tedy, že přestanu jíst) je po dlouhá léta "babská" rada, která je aplikována více než je zdravo. Ono sice v prvopočátku funguje, ale postupně tělo bude na tento extrém reagovat a to velmi negativně. Jelikož má strach z budoucího nedostatku kalorického příjmu, tak postupně bude o to více ukládat a metabolismus přizpůsobovat tomu, aby procesy v těle, které jsou energetiky náročné, byly zpomaleny. Jednoduše se tělo bojí smrti. Pak se většinou stává, že se vše snaží ukládat do tukových zásob i při minimálním příjmu energie. A to nebudu mluvit o tom, že chytnete neskutečný YoYo efekt, až to psychicky nevydržíte. Budete tedy ještě víc tlustí, než jste byli. No a jestli se dostanete do stavu Metabolic damage, což je docela vypovídající název, tak se z toho ještě budete měsíce a léta dostávat. Takové ty sáčkové diety, kde máte rapidně snížený energetický příjem a ještě jíte suroviny, ze kterých nemůže člověk pořádně přežít, od toho prosím ruce pryč. Tudíž, tohle nikdy nedělejte! Jednoduše, nesmíte přestat úplně jíst a zbytečně se fyzicky dřít. Energetická bilance musí být nastavena správně.

B) **Extrémní fyzická aktivita** - Často se stává, že člověk "zmagorí" a začne sportovat jak divý, protože se z ničeho nic rozhodl, že je tlustý a musí se hýbat. Super, dobrý krok, nicméně opět je potřeba dělat vše chytře a s rozumem. Pokud náhle nasadím vražedné tempo, tak tělo bude opět ve stresu. Každá fyzická aktivita je totiž druh stresu, na který se tělo postupně adaptuje. No a když pojedete z ničeho nic "bomby", tak stres bude tak veliký, že místo zlepšování se začne zase bránit. A to formou šetření kalorií, únavou atd. Takže zatěžuju i centrální nervovou soustavu. Jakmile tohle všechno přijde, organismus se bude více dostávat z těchto psycho podnětů, než aby se zlepšoval. Proto jídlo a pohyb spolu úzce souvisí. Je vždy potřeba dodržovat energetickou bilanci výdej/příjem. Z tohoto důvodu se musí vždy s pohybem zapojit i kontrola stravování, aby vše šlo dobře, tělo sílilo a ne, abychom organismus huntovali.



JAK SI VYTVOŘIT JÍDELNÍČEK NA HUBNUTÍ?

Správně nastavené **jídlo** je zásadním krokem pro redukci hmotnosti. Nutno říci, že **není hubnout jako hubnout**.

Důležitý je **kalorický deficit** (tzn. vyšší výdej energie než její příjem). Jelikož se dostáváme do stavu **katabolismu**, tak je potřeba si uvědomit, že nejzdravější metodou je hubnutí tuku za co **nejmenšího spalování svalové hmoty**. A to platí jak pro sportovce, tak nesportovce.

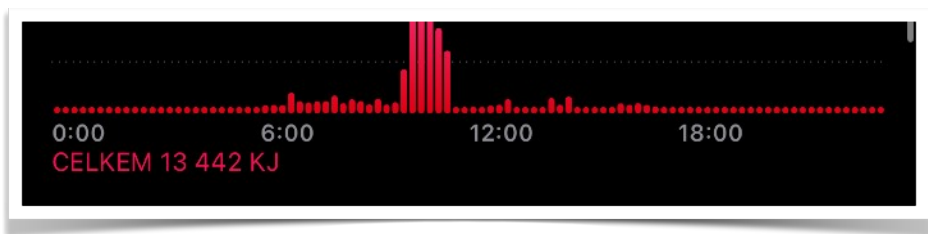


POJĎME DO KALORICKÉHO DEFICITU

Nejdříve ze všeho musíme zjistit naši **energetickou bilanci** (poměr mezi příjmem a výdejem energie). Jestliže chci jít do **deficitu**, je potřeba si spočítat, jaký máme **kalorický výdej**. Jsou 2 nejčastější varianty. Buď si výdej spočítáme starou dobrou **matematikou** nebo použijeme **chytrá zařízení**, kde denní výdej vidíme. Já tedy osobně doporučuji variantu **matematiky**.

Pokud zvolíme druhou variantu, a sice **chytré přístroje**, tak doporučuji udělat **průměr celého týdne**. To znamená, že sečteme výdej ze všech sedmi dní a vydělíme ho 7. Výsledek je váš průměrný denní výdej.





Na obrázcích vidíte graf denního energetického výdeje z aplikace Kondice v iPhone. Primárním zdrojem informací jsou Apple Watch 7.

Pojďme si to ale udělat postaru.

Nejdříve je potřeba, spočítat si **BMR**, tedy bazální metabolismus. To je tzv. *klidový metabolismus*, kdy tělo využívá energii jen pro samotné fungování (trávení, dýchání a další životní funkce).

Ten počítám za pomoci Harris-Benedictovy rovnice:

MUŽI: $66 + (13,7 \cdot \text{váha}) + (5 \cdot \text{výška}) - (6,8 \cdot \text{věk})$

ŽENY: $655 + (9,5 \cdot \text{váha}) + (1,85 \cdot \text{výška}) - (4,7 \cdot \text{věk})$

Nebo se dá také použít jakákoli BMR kalkulačka na internetu, která funguje na tomto principu:

<https://jakzdravezhubnout.cz/bazalni-metabolismus-bmr-kalkulacka-vypocet.php>

Nyní máme spočítán náš **bazální metabolismus**. Teď je potřeba připočíst denní aktivitu. A to uděláme tak, že náš bazální metabolismus, který nám vyšel z našeho výpočtu, vynásobím daným koeficientem podle úrovně denní aktivity:

Pohybová aktivita:

Muži - Ženy

Žádná: **1,2 - 1,2**

Lehká (méně než hodina denně): **1,40 - 1,35**

Mírná (hodina denně): **1,55 - 1,5**

Střední (1 až 2 hodiny denně): 1,8 - 1,7

Těžká (více než 2 hodiny denně): 2,0 - 1,8

Jedná se o aktivitu, kde se fakt **fyzicky maká** při zvýšené **tepové frekvenci**, ne o sezení za stolem, stání a pár kroků.

Osobně **DOPORUČUJI**, pokud opravdu nejsem nějaký **horník** nebo **dřevorubec**, zvolit variantu **lehkou**. Tedy u mužů bazál násobit hodnotou **1,4** a u žen **1,35**.

Nyní nám vyšel **denní výdej energie** v jednotkách **kcal**. Já doporučuji, převést si to ještě na **kilojoule** a to vynásobením koeficientu **4,19**. Lépe a přesněji se mi to pak počítá.

*Například: Pokud nám vyšel výsledek, že náš energetický výdej je **2 500 kcal**, tak vynásobíme $2\,500 \times 4,19$. Výsledek je převeden z kcal na kJ. V tomto případě to je **10 475 kJ**.*

A teď je potřeba, uvést naše tělo do **kalorického deficitu**. Ten doporučuji v běžném případě maximálně **2 000 kJ** (pokud počítáte v kcal tak cca 477 kcal). Nedávejte deficit **zbytečně vysoký!** Jakmile přesáhnete jistou zdravou hranici, tělo dostáváte do šoku, který vede, jak jsme si již psali, k **metabolickému poškození!** *Také nikdy nechodte pod hodnotu ani na hodnotu vašeho BMR. Raději snižte deficit.. (PŘÍKLAD: Bazál mi vyšel 8000 kJ a s deficitem mi příjem vyšel 7800 kJ. Nedávejte tedy deficit 2000 kJ, ale například jen 1000 kJ. Pod bazální metabolismus nechodit! Naopak, pokud vám to vyjde takto blízko bazálu, tak se držte alespoň o +500 kJ více, než je bazál.*

Takže budeme pokračovat v našem příkladu:
 $10\,475\text{ kJ} - 2\,000\text{ kJ} = \mathbf{8\,475\text{ kJ}}$

8 475 kJ je náš denní přísun energie, kdy jsme ve **zdravém kalorickém deficitu**.

Když to shrneme:

Vybereme si možnost výpočtu bazálu, který vynásobíme koeficientem pohybu. Výsledek buď necháme v kcal nebo ještě převedeme do kJ a vytvoříme zdravý deficit o hodnotě, kterou jsem psal. **Nutno říci, že jsem napsal pouhý příklad.** Každému ta čísla vyjdou jinak. Také si dávejte majzla na převody jednotek, ať to nepopletete.

Pojďme si říct, jak náš **energetický příjem**, který jsme si vypočítali, proměníme do **konkrétních jídel**.

Budu pokračovat v **PŘÍKLADU**. Znovu opakuji, to číslo bude mít každý jiné!

Náš příjem tedy bude činit, dle našeho příkladu, **8 475 kJ** (budeme počítat v kilojoule).

Nyní nastává zásadní otázka, kolik z toho budou konkrétní **makroživiny**. To znamená jaký podíl energie budou mít **sacharidy, bílkoviny a tuky**.

Tohle je dle mne jeden z nejtěžších bodů, při tvorbě našeho jídelního plánu. Závisí na mnoha faktorech. Například na množství **aktivní hmoty** (svalové hmoty), na **procentu tuku**, na **hormonální činnosti**, na **druhu aktivity** atd. atd. Zde je to místo, kde vám poradí někdo, kdo tomu opravdu rozumí a nastaví vám podíl **makroživin** tak, jak by měl vypadat.

A ani to není konec, pak se to samozřejmě v průběhu ladí přesně tak, aby to tělu vyhovovalo.

Já Vám zde dám tipy, jak to udělat tak, abyste se co nejvíce přiblížili **správné cestě**. Nebudu vám tady psát těžké články, které by vás zmátly a vysvětlovat nějak extrémně důkladně, proč to tak je, jelikož bychom tu byli do rána a hlavně byste z toho měli v hlavě zmatek. Pokud byste si nevěděli rady, obraťte se na mne, pomůžu vám: <https://pavelsalitros.cz/sluzby/>

Reverzní dieta

Pokud váš příjem energie byl doposud nižší než bazální metabolismus (BMR) nebo vypočítaný příjem s kalorickým deficitem, doporučuji začít reverzní dietou. Spočítejte si svůj BMR a vynásobte ho koeficientem 1,2 (minimální fyzická aktivita). Postupně každý týden zvyšujte svůj příjem energie až k této hodnotě. Tu minimální aktivitu v tomto období dodržte.

PŘÍKLAD: Pokud je váš BMR 6300 kJ:
 $6300 \times 1,2 = 7560 \text{ kJ}$

Začněte s příjmem 6300 kJ a zvyšujte postupně (o 300 - 400 kJ) každý týden příjem, dokud nedosáhnete 7560 kJ denně. Klidně můžete krapet víc a chvíli to tam držet, aby bylo tělo v klidu. Je potřeba být každý den konzistentní v rámci daného týdne.

Délka: Reverzní dieta by měla trvat několik týdnů až měsíců, dokud se váš metabolismus nestabilizuje a nepřizpůsobí vyššímu příjmu energie.

Přechod na redukční jídelníček: Před zahájením kalorického deficitu se ujistěte, že je vaše hmotnost stabilní a metabolismus funguje optimálně.

BÍLKOVINY:

Důležité je, abychom si řekli, jaký druh fyzické aktivity máme v plánu dělat. To se hlavně odráží na příjmu **bílkovin**.

Vše, co je **silového rázu** (*posilovna, crossfit, silově vytrvalostní sporty atd.*) tak vyžaduje zvýšený příjem **bílkovin**. A ten se u **naturálních** cvičenců (sportovec, který nevyužívá dopingové látky) pohybuje kolem **1,6 g-2,5 g** na **kilogram tělesné váhy**.

Celkem veliký rozptyl, já vím. Kladete si otázku: "Kolik tam mám hodit já?" Jestliže jsem **žena**, tak jdu na hranici maximálně **2,2 g/kg**. **Muži** do **2,5 g/kg**.

Pokud máte dost **aktivní hmoty** a "polovinu" z vás netvoří "**tuk**", nebál bych se přejít k **vyšší hranici**. Pokud jsem "**tlustší**", málo svalů, tak zase **níže**. Jestliže cvičím tak, že to ani **nevím**, opět není potřeba bílkoviny držet na vysoké hranici. Pokud ale fakt **makám**, hodím vyšší.

*Měly by se počítat všechny bílkoviny. Jak rostlinné, tak živočišné. Nicméně, pokud jsem v tvrdém profi tréninku, počítám jen živočišné. **Tak to dělám já**. (Pozor ale na energetickou hodnotu, živočišné i rostlinné nesou stejné množství energie.)*

Jestli **nekladu** důraz na **svalovou hmotu** a sportuji jinak, držel bych hranici **1,6 g-2 g**. (*Horská turistika, cyklistika a další sporty.*)

Samozřejmě, pokud tyto sporty prokládám **fitkem**, opět bych se nebál vyšší hranice (až 2,5 g/kg u chlapů a do 2,2 g/kg u žen).

Tohle vše je samozřejmě **individuální** a každý jedinec to bude mít jinak.

Jestli **nic nedělám** a hubnu **bez aktivity**. Držím bílkoviny cca na **1,6 g/kg** u obou pohlaví.

Tohle prosím neplatí u starších lidí, kteří nesportují, u dětí či těhotných žen a morbidně obézních. Jejich těla pracují jinak a tam je potřeba dbát na více aspektů.

Jaké zdroje bílkovin využívat? Nejčastěji:

Vejce, maso, SYROVÁTKOVÉ proteinové nápoje, ryby, mléčné výrobky...

Syrovátkové, protože sójové a další proteiny nemají úplné **aminospektrum** a navíc nedělají tělu dobře. Nejsou ani dobře vstřebatelné. Pokud můžete, vyhněte se tomu.

To jsou například různé sáčkové diety. Aby firmy ušetřily, protože syrovátka je dražší, tak tam prcnou sóju. Samozřejmě, že to není dobře a je to jen z důvodu ekonomiky.

Pojďme se vrátit k našemu příkladu. Jestliže mám přijmout

celkem **8 475 kJ** a vážím **NAPŘÍKLAD 80 kg** a budu potřebovat **2 g bílkovin na kilo váhy**, tak postup bude následující:

(1 g bílkovin = 17 kilojoule)

$80 \times 2 = 160 \text{ g bílkovin}$

$160 \text{ g bílkovin} \times 17 = \mathbf{2\,720 \text{ kJ v bílkovinách}}$

$8\,475 - 2\,720 = \mathbf{5\,755 \text{ kJ}}$ zbývá. Ty rozložíme do **sacharidů a tuků**.

Když to shrneme:

Je potřeba dbát na výběr sportovní aktivity nebo jestli hubnu bez pohybu. Také hledět na to, zda jsem spíše "maso" nebo "tuk" a podle toho

zvolit množství bílkovin na kilogram své váhy. Prosím buďte objektivní. Nepodceňujte se a ani nepřeceňujte. Myslete zdravě bez emocí. Potom počítejte.

Každopádně i ořechy a přílohy nesou

nějaké bílkoviny. Je ale potřeba počítat s tím, že se neřadí do živočišných, a proto aminospektrum v těchto zdrojích není úplné. Je potřeba k tomu tak přistupovat a to s ohledem na to, že i přes neúplnost aminospektra nesou stejnou



energetickou hodnotu.

Pojďme na **tuky a sacharidy**..

TUKY:

Tuky jsou pro nás velice **důležité**, jelikož i díky nim přijímáme energii pro fungování. Kdo vyřazuje tuky v domněnání, že díky tomu zhubne, tak je na **OMYLU!!** Je to o celkovém příjmu energie ze všeho, co jíme, ne pouze o jedné makroživině. Také je důležité rapidně nesnižovat příjem tuků, jelikož je potřebujeme k tomu, abychom měli jakousi hormonální stabilitu. Tuky jsou také zásadní pro vstřebávání vitamínů rozpustných právě v tucích **(A,D,E,K)**. Těch důvodů je ale daleko více...

Osobně lidem nedoporučuji, pokud se tedy nechystají na nějaké **soutěže ve fitness a kulturistice**, aby šli pod **30 - 50 g tuků** denně. U každého se může tohle číslo lišit a může být i vyšší, ale nikomu nedoporučuji jít níže než jsou tyto hodnoty. Kulturisté a podobní sportovci mají v jisté fázi přípravy specifické diety, což jde úplně mimo nás.

Takže pojďme pracovat s tím, že máme **30 g tuku** v jídelníčku. *(30 g je minimální hranice, klidně nastavte 50 g).*

Vrátíme se k našemu příkladu z předchozího psaní.

Celkový příjem v deficitu byl: **8 475 kJ**

Bílkoviny činily: **2 720 kJ**

Zbývá nám: **5 755 kJ**

1 g tuku je **38 kJ**

30 g x 38 = **1 140 kJ**

5 755 - 1 140 = **4 615 kJ** - tohle nám zbývá pro **sacharidy**. 👍

Takže teď už je jen potřeba dosadit 30 g tuků v surovinách.
(Ještě jednou na vás apeluji. Tuků se nebojte, klidně mějte tuky i na 50 g - 60 g. Těch 30 g je naprosté minimum, které ještě v běžných případech správnou funkci těla nenaruší.)

Zdroje tuku, které využívat vám ale řeknu:

Ořechy, ryby, mléčné tuky, vejce, avokádo, semínka, olivy, olivový olej atd..

Co se oleje týče, ten spíše využívat za studena a musí být **extrapanenský za studena lisovaný v tmavých nádobách**.

Pokud na oleji smažím, což moc nedoporučuji, ale když už, tak na opravdu kvalitním **oliváči nebo kokosáči**



či řepkáči. Každopádně i to by se mělo počítat, pokud chceme být přesní.

Tož, tuky máme!

SACHARIDY

Zbývá nám **4 615 kJ**, které pokryjeme sacharidy. Ty tvoří **většinu energie** z celého dne. Stejně jako u bílkovin, **1 g sacharidu je 17 kJ**, v našem případě $4\,615 / 17 = 271$ g sacharidů.

Využíváme zdroje, které jsou maximálně **komplexní**, tzn. bez jednoduchých cukrů (u ovoce je výjimka, jelikož fruktóza má odlišné vlastnosti).

Využíváme tedy převážně:

Rýži, brambory, ovoce, těstoviny, batáty, ovesné vločky, dané pečivo, bulgur, kuskus atd..

Jakmile dosadíme suroviny, tak máme vytvořený **jídelníček**.

Nezapomeňte na **vlákninu** (cca 30 g denně), ale nepřehánějte, může vás to zacpat. Myslete na **vitamíny** a **minerály**, které máte **deficitní**. To se dá zjistit krevními testy. Nicméně při **dodržování zdravého jídelníčku** a **životosprávy** máte docela šanci, že přijmete alespoň **doporučené denní množství**. Každopádně při **těžkých**



sportech atd. bych **vitamíny a minerály ještě suplementoval.** Důležité je, aby byl výrobek ve vazbě, která se nazývá **chelát**.

(Např. mujvit.cz nebo Nexgen Pro od Reflex - doporučuji vitamíny na míru, tudíž první variantu.)

Takže, abychom shrnuli a uzavřeli náš příklad:

Celkový denní příjem přibližně činí: **8 475 kJ** a z toho je:

271 g (4 607 kJ) sacharidů | **30 g (1140 kJ)** tuků | **160 g (2 720 kJ)** bílkovin - když pár jednotek kJ uletí, tak to nevadí.



Úplně přesně to udělat nejde a stejně by to nemělo žádný smysl.

JAK SUROVINY A JEJICH MNOŽSTVÍ DOSADIT DO JÍDELNÍČKU?

Dá se to dělat několika způsoby. Ale řeknu vám ten **nejefektivnější**. Stáhněte si do mobilu aplikaci **Kalorické tabulky**, kde si to, co sníte, zapisujete. V aplikaci si nastavíte čísla, která vám vyšla, tzn. **celkový příjem, množství sacharidů, bílkovin, tuků**.

Nejlepší je, když si jídla **plánujete dopředu**, ať máte pěkně čas na to, aby vám vše sedělo, jak má. Nebo si to můžete dle

nutričního tabulek počítat sami.

Pozor! Občas jsou některé suroviny zapsány chybně, tak to vždy zkontrolujte.

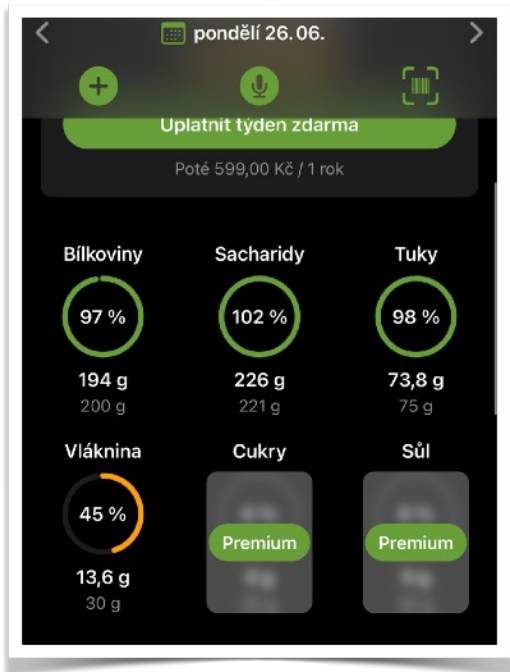
Tak jaký je to pocit, když už si sami umíte složit jídelníček? 🤔😂

Samozřejmě jsem vám to vypsál tak, abyste to měli co **nejjednodušší**. Existuje spousta aspektů, které po zařazení do jídelníčku zase náš výtvar "**vytuní**".

Nicméně, od toho tu jsou už

specialisté. Pro vás tyto články pro zdravé hubnutí stačí.

Každopádně pojďme si říct pár věcí, které jsou ještě potřeba a nějaké ty **bonusy**, které váš jídeláček **vylepší**.



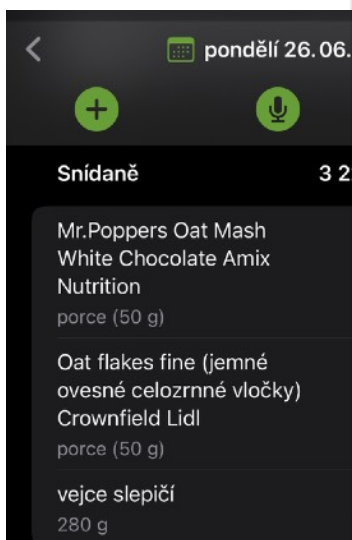
1. PITNÝ REŽIM

Pitný režim je velice důležitý, což nemusím asi ani psát.

Nejlépe **70 % voda**, **15 % např. Magneska** a **15 % např. čaj**.

Zero nápoje sice nenesou kalorie, ale není to nic zdravého.

Zařadit je můžete, ale neměly by tvořit žádný větší podíl z celkového příjmu tekutin!



Nesportovci by měli vypít alespoň 0,3 l na 10 kg své váhy a sportovci 0,4 l vody na 10 kg tělesné váhy.

Takže pokud vážíš 80 kg, tak $0,4 \times 8,0 = 3,2$ l vody za den.

Ano, také počítejte i vodu, kterou ležete do doplňků výživy. Pokud ale pijete kafe nebo něco, co vás odvodňuje, dopijte ve vodě dvojnásobek toho, co jste vypili např. v kávě.

2. PESTROST JÍDELNÍČKU

Čím **pestřejší** jídelníček, tím lepší **proteosyntéza bílkovin**, lepší **mikrobiom** - tudíž lepší **imunita** atd...Snažte se, aby každé jídlo bylo jiné. U bílkovin dvojnásob. **Nemějte stejný zdroj bílkovin ve dvou po sobě jdoucích jídlech.** Snažte se opravdu jíst co **nejpestřeji**.

3. JEZTE KVALITNÍ SUROVINY

Nebojte se připlatit za **kvalitnější suroviny**. Vesměs doporučuji suroviny z **domácích chovů, farem...**

Například vejce vybírejte označená číslicí **0** a **1** případně **2**. Určuje to **“kvalitu”** vajec. (Tedy **2CZ4567**) - 3 je shit. Pro zajímavost vám to konkrétně u vajec přiblížím:

- **0 - Ekologický chov:** Slepice jsou chovány ve volném výběhu a mají přístup na venkov. Kromě toho dostávají ekologické krmivo.
- **1 - Volný výběh:** Slepice mají přístup na venkov během dne a žerou pestřejší potravu, což se odráží na kvalitě vajec.
- **2 - Chov na podestýlce:** Slepice jsou chovány v halách, ale mají více místa než v klecovém chovu. Ven nemají přístup..
- **3 - Klecový chov:** Slepice jsou chovány v klecích, což je metoda, která je často kritizována za špatné podmínky pro zvířata. Krmení není úplně adekvátní.

Nejlépe kupujte **vejce domácí**, kde slepice běhají **volně a žerou vše**.

Tohle samozřejmě platí pro všechny suroviny.



4. ZAŘAĎTE DO TÝDNE REFEED A CHEAT DAY!

Tohle je obzvlášť důležitý bod. Jelikož jste v **kalorickém deficitu**, tak je **jednou za týden** potřeba tělo trochu nasytit. Dělá se to většinou v den, kdy není žádná sportovní aktivita nebo žádná zvláštní aktivita (pro nesportovce).

Celkový denní příjem v ten den **přidejte** o **deficit** a k tomu ještě něco málo, ať jste v **nadbytku**. Věřte mi, nepřiberete, tělo po tom **sáhne** a další dny bude zase v klidu hubnout. Je to taková finta, kdy tělo **nedostanete do stresu** a věří vám, že i přesto, že hubne, tak mu dáte zase **najíst**. Tzn. nesecknete se na váze.

Co ale velice **doporučuji**, tak **snížit bílkoviny** na **1g na kg váhy**, pokud je ve zbytku týdne máte na vysoké hranici přes



2 g/kg váhy.

Takže energii čerpat více z **tuků a sacharidů**.

Snažte se v tento den zaměřit na **zdravé suroviny**, které jste přes týden neměli, aby tělo dostalo po 6 dnech v kalorické restrikci co **nejvíce živin** z co **nejvíce zdrojů**.

To byl refeed day. 

Ted' tu máme **cheat day**. Střídejte *refeed* a **cheat day**. Takže **ob týden** hodte **cheat**. Zde nic neřešte a dejte si cokoli. Ale zase prosím **s rozumem**. Nebojte, také z toho tuk nepřiberete.

CO DOPLŇKY VÝŽIVY?

Suplementace je celkem kapitola sama o sobě. Je potřeba brát v potaz, že doplňky výživy jsou opravdu jen **doplňky** a nestaví se na nich základ stravování.

Za mne jsou potřebné jen 2-3 doplňky.

Protein a creatin. Bez creatinu se obejdu, ale kvalitní proteinový nápoj bych do jídelníčku zařadil vždy. Kvalitní **vitamín a multiminerál** bych tam hodil taky. Nicméně bych se řídil tím, co jsem psal o vitamínech výše.

Proteiny volte výhradně **syrovátkové**. Je to jeden z **nejlepších zdrojů bílkovin**. Bílkoviny zde totiž mají

vysokou biologickou hodnotu, tudíž je tělo z většiny využije. Kolik a kdy je konzumovat je hodně individuální a záleží na daném cíli a metodě stravování. Nicméně kam vždy proteiny patří, tak je po **fyzické aktivitě**.

Nějaké dlouhosáhlé psaní o doplňcích není v tuto chvíli potřeba. Obecné informace jsou všude k dispozici. Pokud by se mělo dělat přímo na míru, jedná se o individuální přístup, kde obecné informace nejsou relevantní.

Jinak ostatní doplňky neberu jako důležité. Ještě se dá glutamin, ale toho je dost v proteinovém nápoji. Jednoduše a prostě stačí ty, které jsem vám napsal a nebudu vám tu motat hlavu. 😊 **Jo a spalovače tuku nejsou o moc víc než marketing.** 🙄

Tak a teď otázka, která by vás mohla zajímat...

DÁ SE HUBNOUT BEZ OMEZOVÁNÍ?

Mám pro vás částečně dobrou zprávu. Jistým způsobem **ano**. Budete mít naprostou **volnost** ve **výběru surovin**. Dá se hubnout na **pizze**? Dá se hubnout na **Mekáči**? Ano, jde to.

Stačí se dle návodu, který jsem vám dal výše, dostat do **kalorického deficitu** a deficit nepřesáhnout.

Takže pokud třeba máte denní příjem v **kalorickém deficitu 8 475 kJ**, tak tohle číslo nepřesáhněte a půjdete s váhou dolů.

Nutno ale říci, že se vůbec nejedná o **zdravou metodu**. Navíc, když do toho **fyzicky makám**, tělu zpět nedodávám to, o co v rámci **stresového stavu** ze sportovní aktivity **přicházím**.

Takže ano, sice zhubnu, ale **zdravé to není**.



Tuto metodu spíše doporučuji, když mám nečekanou událost. Dejte si co chcete, nepřesahujte kalorický deficit a nemusíte se bát, že něco budete přibírat. Každopádně se to nesmí stát běžným stravovacím návykem.

**Jídelníček si už vytvořit umíme tak, abychom hubli!
Jste dobří!**

TEĎ JE NA ŘADĚ FYZICKÁ AKTIVITA!

Hned ze startu vám řeknu, že se dá **hubnout i bez sportovní aktivity**, tak jak jsme si už psali, nicméně vřele doporučuji **sport zařadit**. Sportovní aktivita totiž dovolí přijmout **větší**



množství energie v jídle a je příznivá pro naše **zdraví**. Já osobně doporučuji **silový trénink** (fitness, crossfit atd..). Když porostou **svalíky**, tělo vypadá daleko lépe, než když je člověk bez svalů a ještě hubený.

Vždy pravím: Nezáleží na tom, jak vypadáš oblečený, ale jak vypadáš, když se vyslečeš. Hadry snesou vše. 😂

Samozřejmě to berte s nadsázkou, důležité je, abyste se cítili dobře! Tohle je spíš takový vtípek..👁👁

Fyzické aktivitě se meze nekladou, nicméně vždy musí korespondovat náš **energetický výdej s energetickým příjmem**. Tak jak jsem vlastně psal u tvorby jídelníčku.

Je zásadní, abychom si **kalorický deficit** hlídali stále na **zdravé hodnotě**, aby tělo nemělo nízký příjem jídla. Pokud máme kalorický deficit větší než 2 000 kJ nebo 477 kcal, tak je potřeba to **dojíst**.

Také rozložení makroživin (sachrů, bílkovin, tuků), je jiné u silových sportů, aerobky a nebo u nicnedělání. To jsme si ale už říkali.

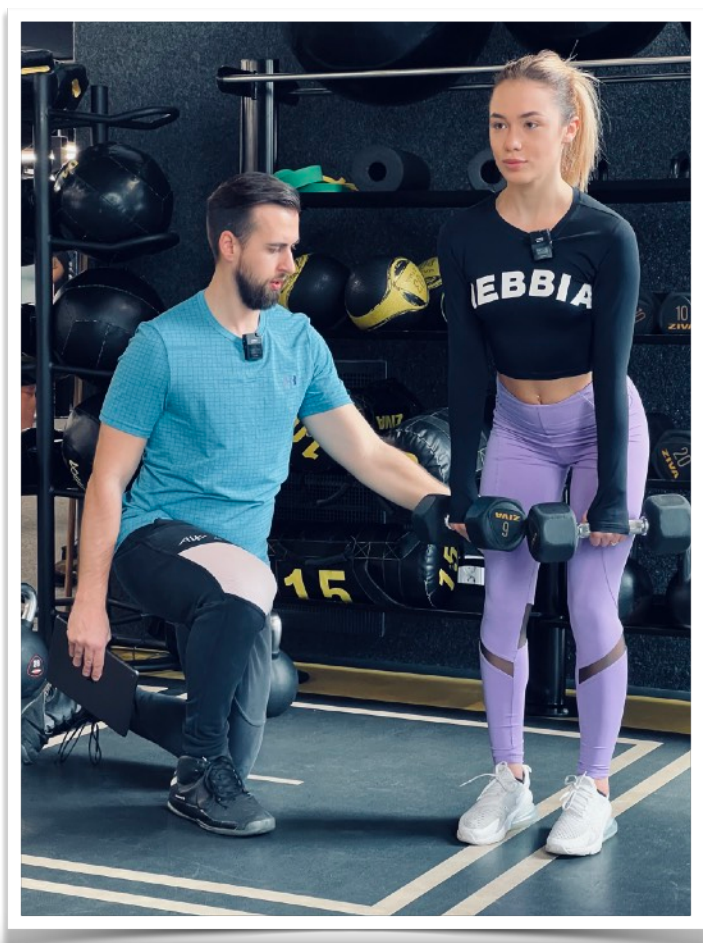
Pokud si jídlo počítáte, tak jak jsem doporučoval, na **jednu hodinu fyzické aktivity denně**, tak doporučuji aktivitu kolem těch **60 minut opravdu držet**.

Navíc je pohyb **nad rámec** běžné aktivity **zdravý**. Doporučuji tedy zařadit nějaký druh **fyzické aktivity** do našeho života. Podle našeho **cíle** můžeme zvolit, jaký **druh aktivity** to bude. Pro lepší představu se podívejte na následující jednoduchou **tabulku**:

POHYB X CÍL	POUHÁ REDUKCE HMOTNOSTI	REDUKCE HMOTNOSTI A TVAROVÁNÍ TĚLA	PŘIBÍRÁNÍ SVALOVÉ HMOTY
Silový trénink	✗✅ Nemusí, ale může být	✅ Primární aktivita	✅ Primární aktivita
Jakýkoli pohyb (Běh, kolo, turistika, atd.)	✗✅ Nemusí, ale může být	✅ Sekundární aktivita	✅ Sekundární aktivita
Není potřeba fyzická aktivita navíc mimo běžný život	✅ Nemusíte se hýbat nad rámec	✗	✗
Kontrolované stravování	✅	✅	✅

Z tabulky lze jasně vyčíst, co je pro vaše nejběžnější cíle potřeba.

Co se týče **silového tréninku**, **fitko** je **nejlepší varianta** vzhledem k **tvarování postavy**, tedy růstu **svalové hmoty** a pro maximální kontrolou **rovnováhy** zatížení mezi svalovými partiemi.



Pojďme se tedy bavit hlavně o **tvarování těla**. To je **cíl** většiny lidí. V **90 %** případů ke mně pro pomoc chodí lidé, kteří v rámci svého přání řeknou vždy, že chtějí zhubnout a **VYTVAROVAT**.

JAK ČASTO?

To nechám na vás a hlavně je potřeba brát ohled na **stupeň trénovanosti**.

Důležité je, aby **makačka převládala nad nic neděláním**.
Tzn. alespoň **4x týdně** něco dělejte. :)

Ještě jednou doporučuji **silový trénink** a nárůst **svalové hmoty**. Tělo chytne **tvary** a **čím více svalů, tím hůř se potom špekátí**, jelikož tělo potřebuje více energie pro fungování samo o sobě. *Silné auto potřebuje více paliva, že jo... :)))*



“Je jedno, jak se hýbeš, důležité je, že se hýbeš a baví tě to!”

JAK ZAČÍT?

Pro mnoho z nás je **posilovna** první volbou. Nicméně někdo chodit přímo do fitka **nechce** nebo chce třeba kombinovat cvičení doma a v posilovně.

Jak jsem již zmínil, jakýkoli **pohyb** je plus, takže pokud se rozhodnete třeba cvičit **doma**, tak do toho.

Domácí tréninky, ať už s vybavením nebo bez vybavení se staly velice oblíbeným druhem fyzické aktivity. Hodně tomu napomohla pandemie.

Osobně v tom vidím dobrý způsob, jak začít nebo se alespoň takto hýbat, když nechci do fitka. Existuje několik možností, jak doma cvičit. **Bez vybavení, s gumami či s jinými pomůckami.**

Na co je potřeba dát pozor?

Mnoho lidí cvičí doma **nesystematicky**. To znamená, že si dá tam pár kliků, tam pár dřepů, bicák, tricák a vynechávají třeba další partie. Časté to bývá u žen, protože ve vidině například dobrého zadku necvičí nic jiného. **To je špatně.** Vždy se musí cvičit vše tak, aby bylo tělo v **rovnováze**. To znamená, že nesmí převažovat důraz na jedny vybrané partie, ale na

všechny tak, aby byl **balanc**. Jak se na rovnováhu nedbá, tak začnou vznikat **dysbalance**, které mohou způsobit **bolest pohybového aparátu**.

Dnes je v trendu cvičit podle **YouTube**, ale tam často právě mnoho fitness tvůrců nedbá na to, aby zátěž na každou partii byla alespoň podobná.

Hledejte tedy tréninky, které splňují balanc mezi partiiemi.

Já natočil na tohle téma tréninkové video, kde se snažím vše dodržet. Jsou tam dva stupně obtížnosti (můžete kliknout):



Opět záleží na tom, jak jste **trénovaní**. Je potřeba si uvědomit, že každý bude zátěž snášet **jinak**, proto je nutno sledovat **reakce** vašeho těla.

Konkrétně takový trénink můžete klidně jet 5x-6x týdně, nicméně pokud úplně začínám, tak bych začal třeba na 1-2 tréninkových jednotkách za týden s dostatečným odstupem. V rámci větší **trénovanosti** můžete frekvenci tréninku **zvyšovat**.

POJĎME NA TRÉNINKY V POSILOVNĚ!

Tak jak jsem říkal výše, pokud jdu do **fitka**, měl bych si sehnat **kvalitního trenéra**. Opravdu vám to zkrátí řadu let bádání a hlavně ušetří vaše zdraví. **Pokud máte zájem, pomůžu vám já zde:** <https://pavelsalitros.cz/sluzby/>



Nyní vám ale dám **příkladný návrh**, jak si nastavit **pohyb** v **posilovně** na první **3 měsíce** s tím, že jsem úplný **začátečník**. Ukážu vám příklad plánování tak, abyste se **nepřetrénovali**, aby to bylo **efektivní**, a aby mělo vše **hlavu a patu**.

Upozorňuji, že to není individuálně nastaveno a jedná se o příklad obecného rázu, který slouží jako příklad. Počítám s tím, že je jedinec naprosto zdravý, bez tělesných dysbalancí a dalších zdravotních problémů. Důležité je správné technické provedení.

1. Fáze seznamování (Týden 1-3)

V tuto chvíli budeme tělo nejdříve připravovat na to, že se bude v nejbližší době něco dít a připravovat ho na budoucí výkony.

Tato fáze bude trvat 2-3 týdny.

V této fázi budeme cvičit celé tělo, využívat stroje a zaměříme se na střed těla.

Příkladový rozpis tréninku

Pondělí (Full body)

Předkopávání: 3 série a 10 opakování



Zakopávání vleže: 3 série a 10 opakování

Výpony na lýtky s vlastní vahou a obě nohy zároveň:
3 série a 20 opakování

Pec-deck: 3 série a 10 opakování

Stahování kladky na záda za hlavu: 3 série a 10 opakování

Hypereextenze: 3 série a 10 opakování

Upažování na ramena: 3 série a 10 opakování

Střídavý bicepsový zdvih s jednoručkami: 3 série a 10 opakování na každou ruku

Stahování kladky na triceps s lanem: 3 série a 10 opakování

Plank: 3 série po 30 vteřinách

Russian Twist: 3 série po 20 opakováních

Zvedání nohou na zemi vleže: 3 série a 10 opakování

Úterý (Cardio)

Rotoped, běhací pás, procházka v tempu, cokoli v tepovce kolem 120-130 tepů za minutu po dobu 1 hodiny v kuse.

Středa (Volno)

Necháme tělo zregenerovat

Čtvrtek (Full body)

Statický dřep u stěny: 3 série po minutě

Hamstringy o balón: 3 série a 10 opakování

Výpony na lýtky s vlastní vahou a obě nohy zároveň:
3 série a 20 opakování

Kliky: 3 série do maxima

Veslování | Přitahy spodní kladky k pasu: 3 série a 10 opakování

Superman: 3 série a 10 opakování

Upažování na zadní ramena v předklonu: 3 série a 10 opakování

Kladivový zdvih s jednoručkami: 3 série a 10 opakování na každou ruku

Stahování kladky na triceps s rovným madlem: 3 série a 10 opakování

Boční plane: 3 série po 20 vteřinách na každou stranu

Zkracovačky: 3 série po 20 opakováních

Zvedání nohou na lavičce vleže: 3 série a 10 opakování

Pátek (Cardio)

Rotoped, běhací pás, procházka v tempu, cokoli v tepovce kolem 120-130 tepů za minutu po dobu 1 hodiny v kuse.

Sobota a neděle (volno)

Necháme tělo zregenerovat



Pauzy mezi sériemi drž kolem 1-2 minut a to podle potřeby. Co se zátěže týče, tak zvol takový odpor, který dokážeš kontrolovat a svaly díky němu maximálně procítit.

2. Fáze adaptace (týden 4-8)

V první fázi jsme připravili tělo na to, že bude v následujících týdnech, měsících a letech fyzicky zatíženo.

Nyní přichází fáze adaptace, kde trochu “zatopíme pod kotel” a dáme tělu další podnět k posílení a hubnutí.

Pondělí (Full body)

Leg-press: 3 série a 10 opakování

Předkopávání: 3 série a 10 opakování

Zakopávání vleže: 3 série a 10 opakování

Hamstringy o patu: 3 série a 10 opakování

Výpony na lýtka na stroji ve stoje: 3 série a 15 opakování

Tlaky na prsa s jednoručkami: 3 série a 10 opakování

Rozpažování s jednoručkami hlavou nahoru: 3 série a 10 opakování

Přitahy jednoručák k pasu na záda: 3 série a 10 opakování

Stahování kladky před hlavu: 3 série a 10 opakování

Tlaky na ramena s jednoručkami: 3 série a 10 opakování

Upažování s jednoručkami: 3 série a 10 opakování

Bicepsový zdvih s jednoručkami: 3 série a 10 opakování

Kladivový zdvih s lanem na kladce: 3 série a 10 opakování

Tricepsové kliky o lavici: 3 série do maxima

Kick back s jednoručkami: 3 série a 10 opakování

Úterý (Břicho, cardio)

Metronom: 4 série a 12 opakování

Střihy nohou na zemi: 4 série po 30 vteřinách

Plank: 4 série a 30 vteřin

Rotoped, běhací pás, procházka v tempu, cokoli v tepovce kolem 120-130 tepů za minutu po dobu 45 minut v kuse.

Středa (Volno)

Čtvrtek (Spodní část těla)

Dřep s jednoručkou: 3 série a 12 opakování

Hip Thrust: 3 série a 10 opakování

Unožování s gumou: 3 série a 20 opakování každá noha

Výpady: 3 série a 10 kroků každá noha

Předkopy: 3 série a 10 opakování

Zakopávání vleže: 3 série a 10 opakování

Výpony vsedě: 3 série a 12 opakování

Pátek (Vrchní část těla)

Benchpress : 4 série a 12 opakování

Tlaky s jednoručkami hlavou nahoru: 4 série a 12 opakování

Shyby s dopomocí: 4 série a 12 opakování

Veslování: 4 série a 12 opakování

Tlaky na ramena s jednoručkami: 4 série a 12 opakování

Přitahy k bradě: 4 série a 12 opakování

Biceps s velkou činkou: 3

série a 12 opakování

Kladiva s jednoručkami: 3

série a 12 opakování

Stahování kladky na

triceps: 3 série a 12

opakování

Francouzský tlak s

jednoručkami: 3 série a 10

opakování

Zkracovačky na bosu: 4

série a 12 opakování

Plank: 3 série po 45

vteřinách



Sobota (Cardio)

Rotoped, běhací pás, procházka v tempu, cokoli v tepovce
kolem 120-130 tepů za minutu po dobu 45 minut v kuse

Neděle (volno)

**U všech fází platí pravidlo progresivního přetížení.
To znamená, že každý týden by mělo být naloženo**

více nebo zkrátit pauzu či udělat více opakování. Záleží na tréninkové metodice, ale vždy to musí být lepší než minule. Každý gram navíc se počítá.

Samozřejmě poslouchajte své tělo.

3. Fáze jdeme pomalu na to! 😊 (týden 9-12)

Tak nějak naše tělo už ví, že ho trápíme. Teď je na čase se tomu věnovat trochu více a opět ho **šokovat**. Vlastně, vždycky se snažíme dostat tělo do jistého šoku, Díky následné **adaptaci sílíme**, rozvíjíme **svalovou hmotu**, **tvarujeme se** a díky **kalorickému deficitu hubneme**.

Nyní si trénink rozdělíme na partie.

Pondělí (Kvadriceps, Hamstringy)

Dřepy: 3 série a 8 opakování

Legpress: 3 série a 12 opakování

Výpady: 3 série a 12 opakování na každou nohu

Předkopy: 3 série a 15 opakování

Rumunský tah s jednoručkami: 3 série a 12 opakování

Zakopávání vleže: 3 série a 12 opakování

Úterý (Prsa, Ramena)

Benchpress: 3 série a 8 opakování

Tlaky s jednoručkami hlavou nahoru: 3 série a 10 opakování

Rozpažky na rovné lavici: 3 série a 12 opakování

Pec-deck: 3 série a 15 opakování

Tlaky na ramena s jednoručkami: 3 série a 8 opakování

Předpažování s jednoručkami: 3 série a 12 opakování

Upažování s jednoručkami: 3 série a 12 opakování

Upažování s jednoručkami v předklonu: 3 série a 15 opakování

Kardio: 15 minut v tepovce kolem 130 tepů za minutu

Středa (Volno)

Čtvrtek (Žáda, Břicho)

Hyperextenze: 3 série a 12 opakování

Přítahy v předklonu s jednoručkami o lavičku: 3 série a 8 opakování

Stahování kladky před hlavu: 3 série a 10 opakování

Stahování kladky podhmatem: 3 série a 12 opakování

Přítahy spodní kladky (veslování): 3 série a 15 opakování

Zkracovačky na míči: 3 série a 15 opakování

Úklony s jednoručkami: 3 série a 12 opakování na každou stranu

Zdvihy nohou na lavici: 3 série a 10 opakování

Pátek (Biceps, Triceps, Lýtka)

Bicepsové zdvihy s jednoručkami: 3 série a 10 opakování

Kladivové zdvihy: 3 série a 12 opakování

Bicepsoé zdvihy na kladce nadhmatem: 3 série a 15 opakování

Stahování kladky na tricep s lanem: 3 série a 15 opakování

Francouzský tlak s jednoručkami: 3 série a 12 opakování

L-extenze: 3 série a 12 opakování

Výpony na stroji: 3 série a 15 opakování

Výpony vsedě: 3 série a 12 opakování

Kardio: 20 minut v tepovce kolem 130 tepů za minutu

Vikend volný



Tohle byl PŘÍKLAD jak přistoupit k tréninkům a pohybu v prvních 3 měsících. Nicméně je vše individuální! Jde o to, abych vám ukázal jednu z mnoha cest.

Pokud si přejete mít jistotu a naplánovat veškerou strategii tak, aby to bylo efektivní a bezpečné, doporučuji využít mé know-how: [**https://pavelsalitros.cz/sluzby/**](https://pavelsalitros.cz/sluzby/)

Znovu opakuji, vše je naprosto individuální. Dělejte vše s rozumem a vyhýbejte se **extrémům**.

NYNÍ MÁŠ OBROVSKOU ŠANCI ZAČÍT HEZKY A ZDRAVĚ HUBNOUT

Je potřeba ještě jednou **zdůraznit**, že tento směr **nemusí fungovat** jedincům, kteří trpí **zdravotními problémy**, které přímo brání tomuto snažení. Také není určen profesionálním sportovcům.

DÁLE CHCI ŘÍCI, ŽE POSTUPY NEJSOU URČENY PRO DĚTI, TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ MATKY.

V těchto případech je potřeba individuálního přístupu a nastavení jak stravovacích návyků, tak tréninkových metod.

**Pojďme se na to jednoduše dívat s rozumem.
Neexistuje ultimátní návod pro všechny. Existuje
směr a ten směr vám těmito tipy mohu ukázat.**

Nic nenahradí osobní přístup a maximální modifikaci pro každého z vás.



**MAKEJTE, STRAVUJTE SE SPRÁVNĚ
A ZDRAVĚ, ALE NEZBLBNĚTE
Z TOHO!**

Prosím vás znovu o zdravý rozum. Víím, máte snahu, chcete se sobě líbit, chcete hubnout, ale nesmí se to stát středobodem života, kdy budete neustále nešťastní.

Snaha o neustálou dokonalost může vést do věčné propasti. Dokonalost neexistuje. Vždy říkám, že je tu pouze relativní dokonalost. Můžete mít nejvíc ploché břicho, nejkrásnější a nejkulatější zadeček na světě a stejně se nebudete líbit všem a dokonce pak ani sobě. Říkám tomu syndrom věčné nespokojenosti.

Važte si každé změny, každého centimetru a gramu dole.

Uřčete si reálné cíle, splňte každý den důležité body hubnutí, ale nehroťte to.

Dělejte to jen pro sebe a své zdraví.

Pamatujte si, stále to je jen hubnutí, nejde o život...Nebo ano?
:)

NA ZÁVĚR SI ROZBIJEME 10 NEJČASTĚJŠÍCH MÝTŮ O HUBNUTÍ

Mýtus: Nízkotučné produkty jsou lepší pro hubnutí.

Realita: Záleží na celkovém denním příjmu energie a ne na jedné surovině. Neexistuje surovina, ze které se přibírá!

Mýtus: Jíst po 18. hodině je špatně. Když jíš večer, tak přibereš.

Realita: Je úplně jedno, jestli sníš banán ráno nebo večer. Vždy bude mít stejný množství energie. Záleží na příjmu energie za celý den v rámci energetické bilance.

Mýtus: Pokud chceš zhubnout, vyřaď sacharidy.

Realita: Záleží na celkovém energetickém příjmu a energetické bilanci za den. Ze sacharidů jako takových se nepřibírá a měly by mít svůj podíl v jídelníčku.

Mýtus: Když bude žena cvičit, promění se v chlapa.

Realita: Tohleto není možné. Přírozeným způsobem se nikdy žena nemůže dostat do nadpřirozených svalových objemů. Pokud něco takového zahlédnete, je to souhra dopingových látek a dalších extrémních postupů. V běžných případech bude žena díky cvičení pálit tuk, zpevňovat se a tvarovat. Samozřejmě je vše o úhlu pohledu.

Mýtus: Pokud chceš zhubnout, vyřaď tuto surovinu.

Realita: Neexistuje žádná surovina, ze které se přibírá. Existuje jen množství a poměr mezi příjmem a výdejem energie.

Mýtus: Hubnutí tě omezuje, musíš se furt hlídat a nic si nedat.

Realita: Samozřejmě je pravdou, že pokud chci změnit své tělo, musím změnit i své návyky. Nicméně není pravda, že se

musí zacházet do jakéhokoli extrému. Je potřeba najít rovnováhu, která povede ke kýžené změně.

Mýtus: Spalovače tuku jsou základem hubnutí.

Realita: Neexistuje pilulka, která vám pomůže změnit postavu. To by pak všichni byli hubení. Spalovače tuku, pokud jsou kvalitní, tak mají mizivou účinnost. Většinou jde o placebo a marketing. Jediné prokázané účinky jsou u spalovačů, které se řadí do dopingových látek, což do rekreačního světa nepatří, jelikož mohou být zdraví nebezpečné.

Mýtus: Je potřeba vyřadit lepek, pak hubneš.

Realita: Bezlepkové diety jsou nezbytné pro lidi s celiakií, ale nemusí být nutně zdravější nebo efektivní pro hubnutí u ostatních.

Mýtus: Čím více se potíš, tak hubneš.

Realita: Mezi potem a hubnutím tuku není žádný vztah. Potíme vodu a to kvůli termoregulaci těla. S hubnutím to nemá nic společného. Jakmile tekutiny doplníme, gramy jsou zpět.

Mýtus: Nejlepší dieta je ketodieta. Nebo paleodieta. Nebo přerušovaný půst?

Realita: Neexistuje žádná nejlepší dieta. Redukční dieta je založena na kalorickém deficitu, což je základ každé z těchto diet. Druh diety se aplikuje většinou dle individuálních potřeb člověka v rámci zdravotního stavu, cíli atd.

DĚKUJI ZA PŘEČTENÍ

Vážím si toho, že jste si e-book zakoupili. Je potřeba si uvědomit, že každý specialista nebo sportovec, může mít jiné postupy. To ale neznamená, že to není správně. Neexistuje jednotný postup a názor. Důležité je, aby byly jasné výsledky, kdy jsou veškeré postupy aplikovány s ohledem na zdraví.



Věřím, že jste se do začátku něco dozvěděli. Vždy, když něco tvořím, tak si říkám, že by to určitě mohlo být lepší, že jsem stopro něco zapomněl a měl bych vám říct. Ano, děje se to i teď, když to celé čtu po několikáté 😂, nicméně není všem dnům konec a věřím, že pro vás budu tvořit další a další materiál, který vám pomůže.

SLEDUJTE MĚ, TVOŘÍM NEUSTÁLE:

IG: www.instagram.com/pavel_salitros

FB: www.facebook.com/pavelsalitrosofficial

YT: www.youtube.com/pavelsalitros

Web: www.pavelsalitros.cz

Tak zatím!

PÁR ZE STOVEK PROMĚN MÝCH SVĚŘENCŮ. NEVÁHEJ A PŘIDEJ SE K NÁM!

