

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 5/2013
CENA 49Kč • 1,95 €

POSLOUCHEJTE HUDBU...

...vaše cvičení
bude ještě
efektivnější!

SLADKÉ MÁMENÍ

Jak je to s cukrem
ve stravě?

VÁNOCE BEZ VÝČITEK

A taky bez kil navíc.
Víme jak!

VAŠE DIETA:

► Jana z Milína

-22 KG

► Ivanka z Prahy

-23 KG

HALLE BERRY

BLACK&WHITE&SEXY





VÁNOCE BEZ VÝČITEK

...A TAKÉ BEZ KILOGRAMŮ NAVÍC. CHCETE, ABY TAKOVÉ TY LETOŠNÍ BYLY? TAK SI NIC NEZAKAZUJTE, ALE NIC ANI NEPŘEHÁNĚJTE!

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

Možná se vám tahle rada zdá na první pohled podivná. Je ale pravdivá. Ženy obvykle přibírají přes svátky 3,3 kilogramů, muži okolo 4,8. Lákadel je dost – cukroví, smažené řízky, majonéza v salátu. Překvapivé ale je, že nadměrný příjem cukru a tuku není tím hlavním důvodem, proč se ručička na váze posouvá k nebeským výšinám. Velkou roli hraje i předvánoční stres, alkohol nebo právě nevhodně zvolený způsob, jak se vánočním kilům navíc ubránit.

ZVOLNĚTE! VÁNOČNÍ ČAS NENÍ MARATON!

Vánoce jsou nejvíce stresujícím obdobím roku. A pro ženy obzvlášť – napéct, pokoupit dárky, vygruntovat a do toho všeho ještě zvládnout zvýšený pracovní nápor, abychom ukořistili pár dnů volna, aniž by nás práce po Novém roce zavalila

jako lavina. Do těla se vyplavuje méně serotoninu a ztrácíme energii. To se u většiny z nás projevuje nechutenstvím. Pár dní neplánovaného půstu může vyvolat radostný pocit. Minimálně oblast břicha se lehce zploští a váha může ukázat třeba dvou až tříkilový váhový úbytek. Jenže ne na dlouho. Alter egem hladovění je totiž jo-jo efekt, který, jak známo, umí přišít i pár kil navíc. Na druhou stranu je tu také dost těch, jejichž vystresované tělo přímo volá po cukru – potřebuje rychle injekci do energetické zásobárny, protože už jede na nouzový program, a tak volí jak jinak než rychlé cukry v podobě sladkostí, které jsou navíc dost tučné. Tak jako tak je stres zaručenou cestou, která končí navýšením váhy. Nepečte proto patnáct druhů cukroví, které pak stejně budete mít zamražené, nepřerovnávejte každou skříňku – Ježíšek vám do nich stejně nepoleze, v práci si snažte rozdělit priority a práci, která pár dní počká, a vytvořte časový plán, dárky



nakupujte dřív, než přijde vánoční shon, a nebo je jednoduše shánějte na internetu. Vždyť se nemusíte za každou cenu mačkat v přeplněných obchodních centrech! A hlavně nezapomínejte sami na sebe. Dejte si vanu s aroma olejem, zajděte na masáž nebo si s partnerem večer zapalte svíčku a popijte dobrého vína. A i kdybyste chtěli namítat, že na vanu nemáte čas a masáž se vám vůbec nehodí do rozpočtu, uvědomte si, že Vánoce jsou především svátky klidu a pohody, ne maraton, ani soutěž o titul Nejúžasnější hospodyňka roku.

ZLATÉ PRASÁTKO NEEXISTUJE – NEMUSÍTE NA NĚJ ČEKAT!

Vánoční půsty patří k tradicím – my víme, ale z pohledu zdravé a vyvážené životosprávy nejsou příliš vhodné. Pokud držíte hladovku pouze na Štědrý den, metabolismus si nestihneme rozházet, takže by takový půst neměl ovlivnit váhu. Hladovění se ale může projevit ztrátou energie, ospalostí, podrážděností atd. Dopřejte si tedy aspoň nějaké živiny například v podobě zeleninových a ovocných šťáv. A ke středověčerní večeři pak přistupujte pomalu a s rozvahou, aby se vám neudělalo zle. Žaludek, který bude po celém dni stažený, by se při větším příjmu jídla najednou mohl začít křečovitě svírat. Pokud však držíte půst celý advent, můžete s určitostí počítat s tím, že přiberete. Ve chvíli, kdy přestanete půst držet, bude už tělo naučené k ukládání, protože se bude obávat dalšího hladovění. Vše, co tedy sníte po takovém půstu, půjde na tloušťku. To je podstata jo-jo efektu. Držením půstu se ale ochudíte i o svalovou hmotu, kterou tělo obětovalo, aby mohlo po celou dobu hladovění vůbec fungovat. Pamatujte, že jakékoli hladovění, tím myslíme i jakýkoli nepravidelný přísun stravy, vede k metabolickým změnám. Nejlépe tělo funguje, pokud je zachován optimální příjem základních složek potravy. Ideální zastoupení sacharidů by mělo odpovídat 50 až 55 procentům celkového příjmu. Bílkoviny by měly tvořit 30 procent a příjem tuků by se měl pohybovat v rozmezí 15 až 20 procent. Strava by měla být rozložená do pěti až šesti jídel v intervalu dvou a půl až tří hodin. Jo-jo efekt přichází s bonusem. Během krátké doby se vrátíte na svou původní váhu, jen s tím rozdílem, že budete mít více tuku než předtím a po týdnu až dvou přijde druhá vlna, která obvykle znamená až 7 kilogramů navíc.

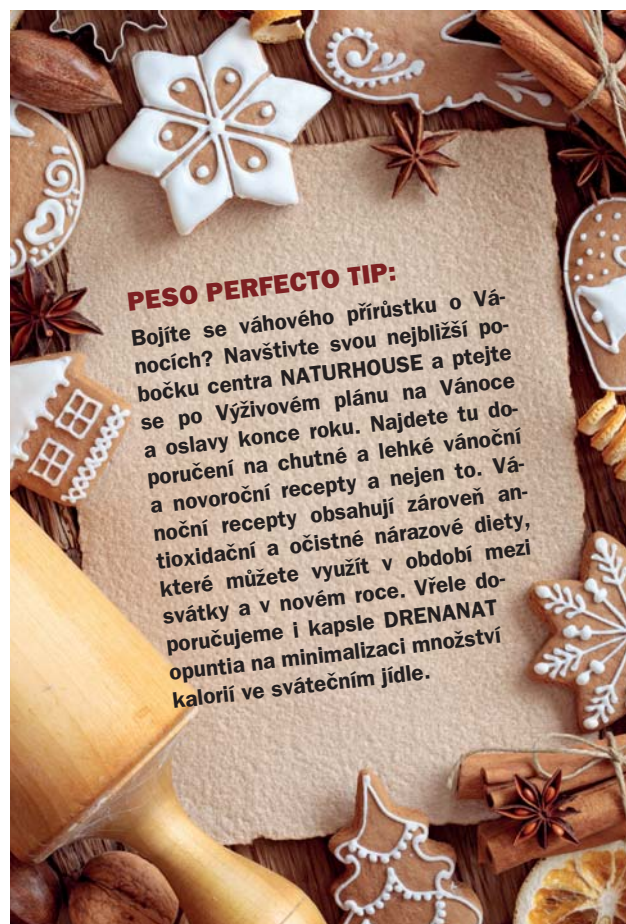
ALKOHOL JE ZRÁDNÝ! I CO SE KALORIÍ TÝČE!

Příležitost, proč popít, je od začátku adventu až do Nového roku víc než dost. Proto byste měli vědět, že i alkohol může zamávat s vaší váhou. To, že se alkohol mění na tuky, je ale mýtus! Pravdou je, že potlačuje oxidaci tuků, to znamená, že jeho nadměrný příjem jde na tloušťku ani ne tak kvůli kaloriím, jako kvůli tomu, že brzdí spalování jiných tuků v těle. Tělo totiž musí nejprve zoxidovat alkohol, teprve potom přichází na řadu cukry, tuky a bílkoviny. Jeden gram samotného alkoholu obsahuje asi 7 kalorií. Pokud máte patřičný výdej, například tančíte na večírku, stihnete spoustu kalorií také spálit. Stejně tak vyrovnáte i dvojku vína, byť si ji dopřejete nárazově, pokud vsadíte na suché víno. Samotný alkohol je siluete v podstatě neškodný. Problém je, že nikdy ne-

konzumujeme samotný alkohol, ale alkoholický nápoj, který se vytváří za pomoci cukru. Různá „Jablíčka“ a podobné nápoje typu Jelzin vodka jsou doslova cukernou bombou. Stejně tak kávové, vaječné či karamelové likéry typu Baileys. Nebezpečné jsou také míchané drinky. Jen do jednoho mojita se dávají asi čtyři lžičky hnědého cukru. A na špici alkoholu, který je vidět na váze, se samozřejmě drží pivo s vysokým obsahem sladu a cukru. Naopak kvalitní destiláty, jako je třeba finská vodka, mají cukru nejméně. Pozor si dávejte také na sekt a šumivá vína s označením „demi“. Vhodnější variantou je suché prosecco. Alkohol prokládejte nealkem, nejlépe čistou vodou. Tentokrát ne kvůli tomu, aby vás nezastihla společenská únava, ale pro lepší hydrataci.

JÍDELNÍČEK RADIKÁLNĚ NEMĚŇTE, STAČÍ POUPRAVIT!

A když už víte, že se nemáte stresovat, hladovět a pít hektolity sladkého piva, pojďme si povědět něco o samotné skladbě jídelníčku. I o Vánocích totiž může být vyvážený. Stačí jen nahradit kalorické bomby za méně kalorické alternativy. Napečte tzv. hodné cukroví (na straně 64 až 67 vám přinášíme čtyři skvělé recepty), pokud pečete vánočku, nahraďte cukr stévií a bílou mouku špaldovou. Chlebičky připravujte z celozrnného pečiva a pomazánky dělejte z tvarohu. Nedávejte do salátu majonézu, nahraďte ji bílým jogurtem nebo sojanézou. Za jednu porci smaženého kapra nebo za jeden řízek vám žádný dietolog trhat hlavu nebude, i když – můžete si udělat rybu v troubě – ale jsou to potom Vánoce? ■





Poslouchejte HUDBU



PŘI SPALOVÁNÍ KALORIÍ VE FITKU, PŘI POSILOVÁNÍ, RELAXACI A KONECKONCŮ I V AUTĚ NEBO TRAMVAJI CESTOU DOMŮ. **SPRÁVNĚ ZVOLENÉ TÓNY FUNGUJÍ JAKO STIMUL, KTERÝ ZVYŠUJE EFEKTIVITU AŽ O PATNÁCT PROCENT.**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock, archiv firem



○ pozitivním působení melodií na lidskou psychiku se ví už léta. Pomalejší skladby pomáhají při úzkostech, vážná hudba zase podporuje inteligenci, určité kombinace tónů dokážou probudit paměť. Terapie hudbou obecně je u nás poměrně často aplikovaná a v mnoha případech posouvá hranice úspěšnosti léčby. Nezřídka právě u vážných poruch, kde už lékaři šance na zlepšení zdravotního stavu charakterizovali jako minimální.

O ŠESTINU LEPŠÍ VÝKON

Na možnost zvyšování efektivity při cvičení poukázal poprvé výzkum na bruselské univerzitě. Doktor Costas Karageorghis testoval dobrovolníky, kteří jsou zvyklí pravidelně sportovat. Do uší sportovcům pouštěl pečlivě zvolené rockové a popové písně, které vynikají svou dynamikou a zároveň skladbou tónů, převážně ve veselejší D durové škále. Po jednom poslechu dosáhl zlepšení sportovního výkonu u všech dobrovolníků v průměru o devět až patnáct procent. Dále se ukázalo, že efekt má potenciál se do budoucna prohlubovat a efektivita tím pádem tedy zvyšovat. Kromě zlepšení nálady totiž hudba způsobuje i značné pohybové pokroky při samotných výkonech.

NOTY PRO HORMONY ŠTĚSTÍ

Výzkum přinesl i zajímavá data o podpoře dobré nálady. Libozvukné tóny kombinované s dynamikou a rytmem podporují produkci a uvolňování serotoninu, hormonu dobré nálady. Serotonin pak

stimuluje psychiku k tomu, aby člověk aktivitu, kterou má mozek zafixovanou jako příjemnou, opakoval. Poslouchání hudby se tak jeví jako řešení i pro lidi, které sport nijak zvlášť nechytí a kteří cvičí jen pro udržení fyzické kondice, nebo aby zformovali postavu. Motivace hudbou přináší i další efekt. Zlepšení síly a výdrže. Vědecké pokusy dokázaly, že bez hudby vydržíme cvičit v průměru o devatenáct minut kratší dobu než s hudbou.

VYŠŠÍ SOUSTŘEDĚNOST, VYŠŠÍ ÚČINEK

Hudba při sportování také zvyšuje schopnost koncentrace. Funguje to na jednoduchém principu pravidelnosti rytmu, který vnímá naše podvědomí. Rytmus nám pomáhá při správném a pravidelném dýchání a stimuluje nás k tomu, abychom měli při cvičení konzistentní tempo. To nás udržuje v ideální tepové frekvenci, která je nezbytná pro spalování tuků.

POMALU A DŮKLADNĚ

Hudbu se doporučuje poslouchat i při protažení. Jedná se o část fitness série, která bývá často opomínána a šizena. Přitom je velmi důležitá. Hudba je možností, jak protažení věnovat ten správný potřebný čas. K protahovacím cvikům zvolte melodie, ve kterých se pomaleji střídají tóny. Měly by převažovat hlavně ty durové (mollová stupnice navozuje smutek). Ze stejného důvodu se doporučuje poslouchat pozvolnou hudbu i při posilování. Docílíte tak dlouhých a táhlých cviků a vyvarujete se kmitání, kterým posílení svalů ztrácí na smyslu. Speciální body slim programy jsou maximálně účinné, pokud je na každé cvičení namíchána hudba i podle série cviků. Tam, kde jedna skladba končí a druhá začíná, se cvik mění. Podle hudby si tak snáze zapamatujete, jaký cvik následuje. Hudba má také pozitivní vliv na správné dýchání. Pokud ji budete poslouchat při relaxaci a dechovém cvičení, pustíte si do mozku více kyslíku. Svaly se budou lépe formovat a pocítíte i více energie a nával dobré nálady.

CO POSLOUCHAT?

A co konkrétně poslouchat? To je velmi individuální. V první řadě vám musí být hudba příjemná. Pokud budete poslouchat

Britney Spears, kterou nesnášíte, efekt se nedostaví, ani přesto, že bude song plný durových tónů a dynamiky. Je to postaveno na jednoduché filosofii. Dobrý pocit navozuje psychickou pohodu, základní kámen úspěšnosti cvičení. Pokud chcete dosáhnout silových a objemových výsledků, kdy je cílem krátkodobé nabuzení, doporučuje se poslouchat písničky se silným rytmem – hip-hop, rap, rock, heavy metal apod. – záleží na vkusu poslouchajícího. K vytrvalostním aktivitám se doporučuje zase živá hudba udávající tempo a rytmus. Patří sem elektro, disco, techno apod., opět individuální záležitost. Pro silový trénink se obecně doporučuje hudba s pomalým, ale úderným rytmem, aby se tělo sladilo s tóny.

POZOR NA NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Stejně jako může mít hudba stimulující a pozitivní efekt, může psychice i uškodit. Pakliže budete vnímat hudbu, která je vám nepříjemná nebo takovou, která nebude rytmicky ladit s vaší pohybovou aktivitou, způsobíte opačný efekt. Hudba vás bude rušit, vytrhávat ze soustředění a celkově bude zhoršovat váš výkon, protože na ni budete upírat více pozornosti, než na samotné cvičení. To je obecný problém ve všech fitness centrech. Každý dělá jinou pohybovou aktivitu, v odlišném tempu a k tomu hraje stejná hudba pro všechny, navíc poměrně nahlas. A ani hluk není pro koncentraci to pravé ořechové. Příliš mnoho decibelů spíše škodí. Působí negativně na sluchový aparát i na kardiovaskulární systém, zvyšuje krevní tlak a způsobuje třeba i poruchy spánku. Za nebezpečné hodnoty se považují ty okolo 80 dB a více.

ELEKTRONIKA, KTERÁ JE O KROK DÁLE

Jak tedy ve fitku efektivně cvičit? Vezměte si k ruce chytrou sportovní elektroniku. MP3 přehrávače, různé náhlavní soupravy i dnešní sluchátka jsou speciálně přizpůsobená pro sportovní výkony. Vyznačují se jednodušším ovládním, odolností proti potu a vlhkosti, ergonomickým tvarem i třeba speciálními opatřeními, které zamezí zamotávání do kabelů nebo uvolnění přehrávače. ■

TŘI STRÁŽCI VAŠEHO RYTMU

MP3 přehrávač Emgeton CULT E8 8GB

CULT E8 SPORT je elegantní, malý, lehký multimediální přehrávač s 1.8" barevným displejem, který disponuje snadnou, intuitivní grafickou navigací a díky ergonomickému sportovnímu úchytu na paži můžete přehrávač využívat bez obav při všech sportovních aktivitách.

CENA V SÍTI EURONICS:
1133 Kč



Sluchátka Genius GHP-205X Sport

Sluchátka jsou navržena pro aktivní sportovce, jenž ocení pohodlné nošení s minimálním rizikem spadnutí. Ohebné klípy za uši poskytují bezpečné uchycení bez ohledu na to, co právě děláte. Zvukový měnič přináší křišťálově čistý zvuk spojený s hlubokými basy. Velkou výhodou je ovladač hlasitosti na kabelu, díky kterému nemusíte kvůli hlasitosti hledat v kapse přehrávač.



CENA V SÍTI EURONICS:
219 Kč

Handsfree Jabra Sport Bluetooth

Díky náhlavní soupravě Jabra Sport můžete poslouchat vlastní hudbu při tréninku. Náhlavní souprava je vybavena výkonnou basovou složkou, takže získáte vynikající zvukovou kvalitu při volání i poslechu hudby. Vestavěný mikrofon je osazen krytem proti větru, takže vám fouká jen do vlasů, nikoli do ucha. Jabra Sport byla zkonstruována i s ochranou proti dešti, prachu a nárazům ve kvalitě určené pro armádu USA. Lze si ji vzít s sebou do libovolného prostředí, materiály odolné proti působení potu zajistí možnost vytrvalého tréninku.



CENA V SÍTI EURONICS:
1988 Kč

