



CVIČ BEZ FITKA 
7-DŇOVÝ TRÉNING
NA SPAĽOVANIE TUKOV

E-BOOK

PRINCÍP SPAĽOVANIA TUKOV

KVALITNÁ REGENERÁCIA

MOTIVÁCIA A MERANIE VÝSLEDKOV

Tento E-book je súčasťou Online kurzu "Cvič bez fitka" a nie je verejne prístupný. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich spoločnosť Akadémia krásy, s. r. o. Akékoľvek použitie častí alebo celku, najmä rozmnožovanie a šírenie textov, fotografií či grafov akýmkoľvek mechanickým alebo elektronickým spôsobom aj v inom než slovenskom jazyku bez písomného povolenia spoločnosti Akadémia krásy, s. r. o. je zakázané.

Názov a logo Akadémia krásy je registrovaná ochranná známka spoločnosti Akadémia krásy s. r. o. © 2019 všetky práva vyhradené.

Cieľom Online kurzu „Cvič bez fitka“ je otvoriť ti dvere do sveta zdravého životného štýlu, naučiť ťa nové cviky a základné poznatky, ktoré by si mala poznať, ak sa chceš vydať cestou, ktorá ti prinesie novú energiu a krajší život. Online kurz ani tento E-book v žiadnom prípade nezaručuje schudnutie alebo úbytok hmotnosti.

Odporúčame ti navštíviť lekára a požiadať o komplexné preventívne vyšetrenie, na ktoré máš každé 2 roky zákonný nárok. Lekár by mal prešetriť tvoj aktuálny zdravotný stav a kondíciu. Ak tak neurobiš, berieš na seba zodpovednosť za svoje zdravie, aj za jeho prípadné poškodenie.

To však neznamená, že za iných okolností, po právnej či legislatívnej stránke, by spoločnosť Akadémia krásy s. r. o. za tvoje zdravie mali preberať akúkoľvek zodpovednosť. Za svoje zdravie si je v každom ohľade zodpovedný každý sám.

Za vyliečenie chorôb môže niešť zodpovednosť len odborný lekár. Náš Online kurz však môže podstatne zlepšiť tvoj zdravotný stav i kvalitu tvojho života. Online kurz si si kúpila dobrovoľne z vlastnej vôle. Vzťah medzi tebou a Akadémiou krásy, resp. spoločnosťou Akadémia krásy s. r. o. je nezáväzný, pretože nejde o liečenie a postupy, za ktoré by sme mali byť právne zodpovední. Chceme spolu s tebou nájsť optimálny životný štýl a prispieť k zlepšeniu kvality tvojho života (energia, zdravie, kondícia, emócie).

Pokiaľ chceš spáliť nadbytočný tuk, je pochopiteľné, že musíš viac kalórií za deň spáliť ako prijať. Výskumami bolo jasne dokázané, že ak sa ženám pridá do cvičenia silový tréning, tak sa im podarilo v priemere schudnúť až 9,7% z pôvodného tuku. Ženy, ktoré tlačili na pílu výlučne aeróbnym tréningom (beh, cyklistika) stratili v priemere len 5,7 % tuku, čo si vyžadovalo aj väčšiu časovú investíciu.

Práve tréning vyššej intenzity pomáha lepšie stimulovať uvoľňovanie tuku z tukových buniek tak, aby bol využitý pre tvorbu energie. Najdôležitejšie, keď chceme schudnúť, je vytvoriť mierne negatívnu bilanciu kalórií. Najlepšie pohybom – a predovšetkým silovým tréningom. Pretože svaly spaľujú energiu dokonca aj v stave pokoja. Optimálnou formou je vyvážený tréning kombinácia kardio a silového tréningu, presne ako je v našom 7-dňovom tréningu.

TIP: Odporúčame ti založiť si poznámkový zošit, do ktorého si budeš zapisovať všetko ohľadom tvojho tréningu a progresu.

SPAĽOVANIE TUKOV

V podstate by sa spaľovanie tukov malo nazývať „metabolizmus tukov“, pretože v konečnom dôsledku ide o oxidačné procesy. Kto chce schudnúť, musí buď jesť menej, ako si jeho telo žiada. Alebo ešte lepšou cestou je športovať – spotrebovať viac energie, ako sme prijali.

Výpočet bazálneho metabolizmu

Nie sme zástanci prísneho počítania každej kalórie. Radšej sa sústredíme na kvalitu potravín a vplyv na fungovanie tela. Avšak je dobré mať o kalóriách aspoň aký taký prehľad. Vyskúšaj si vypočítať tvoj bazálny metabolizmus a denný príjem kalórií.

Bazálny metabolizmus je inými slovami kludová energetická spotreba, t.j. množstvo energie, ktoré organizmus potrebuje minúť pre základné životné funkcie a pochody v organizme za úplného telesného aj duševného pokoja, bez pohybu, v spánku.

TIP: Zapíš si vzorce a tvoj výpočet ku dnešnému dátumu do poznámkového zošita, aby si sa k tomu mohla neskôr vrátiť.

Pri výpočte zohráva úlohu vek a pohlavie:

ŽENA 18-30 rokov

$[(0,062 \times \text{hmotnosť v kg}) + 2,036] \times 1000$

ŽENA 30-60 rokov

$[(0,034 \times \text{hmotnosť v kg}) + 3,538] \times 1000$

ŽENA 60 rokov

$[(0,038 \times \text{hmotnosť v kg}) + 2,755] \times 1000$

Číslo, ktoré získaš po výpočte je bazálny metabolizmus v kJ. Je to energia, ktorú by si mala prijať, počas dňa pri nulovej fyzickej záťaži.

Nasleduje výpočet bazálneho metabolizmu pri fyzickej aktivite. Predtým musíš ohodnotiť tvoju dennú fyzickú aktivitu:

Fyzická aktivita	Hodnota
Nízka (sedavá práca a žiadny pohyb)	1,4
Mierna (približne hodina denne fyzickej záťaže)	1,6
Stredná (1-2 hodiny denne fyzickej záťaže)	1,7
Ťažká (viac ako 2 hodiny denne fyzickej záťaže)	1,8

Tvoj denný príjem pri fyzickej aktivite vypočítaš nasledovne:

Bazálny metabolizmus v kJ x hodnota fyzickej aktivity

Vyšla ti hodnota v kJ, takže ju premeň na kalórie:

1 kJ = 0,2388 kcal

1 kcal = 4,1868 kJ

To je tvoj denný príjem kalórií (samozrejme približný), pri ktorom by si nemala pribrať ani schudnúť. Pri spaľovaní tukov by si mala príjem kalórií znížiť o 300 až 500 kcal denne. Vo všeobecnosti však platí, že úbytok telesnej hmotnosti za týždeň by nemal presiahnuť 0,45 kg.

Ak by si pri výpočte skončila tu a sledovala si poctivo len prijaté denné kalórie mohol by nastať problém. Pre správne fungovanie tela a zdravý životný štýl, by si mala sledovať príjem bielkovín, sacharidov a tukov. Na to existujú individuálne výpočty a preto ak v tom chceš mať viac jasno odporúčame navštíviť diétológa alebo výživového poradcu.

Pomôžu spaľovače tukov?

Na trhu existuje množstvo doplnkov (spaľovačov), ktoré podporujú spaľovanie tukov. Netvrdíme, že sú zlé, ale každá z nás vie telo naštartovať aj bez akýchkoľvek ďalších produktov. Naša odpoveď je že, spaľovanie tukov človek dosiahne zdravou, pravidelnou stravou a pohybom. Takže namiesto utrácania peňazí na spaľovače tukov, radšej investuj do kvalitnej stravy alebo cvičiacich pomôcok.

Kvalitná strava určite nie je krabičková diéta. Je to strava, ktorá obsahuje všetky makroživiny, teda Bielkoviny, Sacharidy aj Tuky. Naše telo ich potrebuje, preto dbaj nato, aby si sa netýrala, ale zdravo a postupne chudla. Vyberaj si čo najčistejšie a najčerstvejšie potraviny.

TIP: Pre inšpiráciu na zdravé a chutné recepty odporúčame knihu Recepty na chudnutie 1, v ktorej je 101 receptov vrátane raňajok, obedov, večerí, smoothie, snackov a dezertov.

>> Knihu môžeš kúpiť tu <<



REGENERÁCIA

Regenerácia patrí medzi jednu zo základných a nevyhnutných častí športu. Bez odpočinku by tvoje telo fungovalo v „núdzovom režime“. Regenerácia je čas, kedy telo naberá novú silu a energiu pre ďalší športový výkon.

Koľko trvá regenerácia jednej svalovej partie?

Každá z nás má regeneračný proces individuálny, telo neregeneruje len počas spánku. I keď medzi základnú formu regenerácie zaradujeme hlavne spánok. Kvalitný spánok je 6-8 hodín denne. Nakoľko sa spomalí tepová frekvencia srdca, telo sa dostáva do fáz odpočinku a regenerácie. Najviac telo regeneruje vo fáze REM spánku, teda najtvrdší spánok počas noci.

Medzi nevyhnutnú súčasť regenerácie patrí aj dostatočné množstvo živín pre svaly, prijatých zo stravy, ďalej vitamíny a minerály.

Rozcvička a strečing

Ako už iste vieš pred každým tréningom je potrebné telo dostatočne zahriať a rozcvičiť. Ďalšou súčasťou je správny a intenzívny strečing. Strečovať nemusíš nutne ihneď po tréningu, tam stačí krátke ponaťahovanie daných svalových partií a intenzívny 20 minútový strečing odporúčam vykonať 5-6 hodín od tréningu, kludne večer pred spaním.

Okrem vyššie uvedených súčastí regenerácie, by sme odporučili raz za čas, saunu, masáže, prípadne inú formu pohybu ako plávanie, jóga a iné.

TIP: Bonusové video "Ako sa správne rozcvičiť + strečing" nájdeš v 2. lekcii.

MOTIVÁCIA A MERANIE

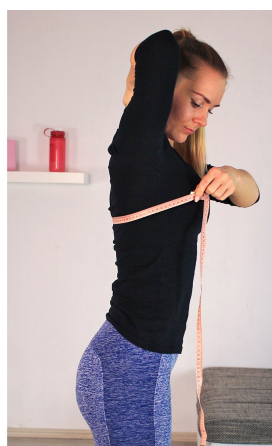
Kto chce zmeniť svoje telo, musí v prvom rade zmeniť svoju myseľ. Nastaviť sa na pozitívnu vlnu, mať energiu, chuť, nadšenie a motiváciu. Počúvaj svoje telo, čo chce, čo potrebuje. Ak chceš dosiahnuť čo najlepšie výsledky odporúčame ti tento postup:

1. Meranie a fotenie

Odváž sa a odmeraj si jednotlivé partie tela, ešte predtým ako začneš. Odfot sa v spodnom prádle a ideálne by bolo, keby si si fotku vytlačila a priložila do poznámkového zošita s tvojimi aktuálnymi mierami.

TIP: Pri meraní využij našu pomôcku:

AKO SA
SPRÁVNE
ODMERAŤ



2. Určenie dlhodobého a krátkodobého cieľa

Na začiatku si urči navyšší cieľ. Neodporúčame určiť si koľko kíľ, chceš schudnúť. Zameraj sa radšej na centimetre, tie ti ukážu reálnejšie výsledky. A tiež by mal byť tvoj cieľ cítiť sa dobre, zdravo a fit. Tvoje ciele si zapíš do poznámkového zošita. Napíš si aj krátkodobý, reálny cieľ. Napríklad na 2 týždne. A už teraz si polož otázku: Ako sa odmením, keď môj krátkodobý cieľ dosiahnem? Môže to byť jedno chutné jedlo, výlet alebo si kúpiš nejaké pekné oblečenie? Je to na tebe. Každopádne si túto odmenu tiež zapíš, aby si ju mala na mysli.

3. Tréning a zdravé stravovanie

Ak je tvoj krátkodobý cieľ 2 týždne, tak počas tohto času urob maximum pre jeho dosiahnutie. Náš tréning je síce zostavený len na 7 dní, ale to vôbec nevadí. Môžeš ho opakovať a ak ho už zvládaš bez väčšej námahy, môžeš si pridať závažia.

4. Zhodnotenie krátkodobého cieľa

Keď príde deň zhodnotenia, znova si vezmi meter, váhu a fotoaparát. Urob to isté čo na začiatku. Zhodnoť, či si splnila tvoj krátkodobý cieľ. Ak áno, odmeň sa, tým, čo si si vopred slúbila. Ak nie, premýšľaj nad tým, kde nastala chyba a zapíš si to, aby si v budúcnosti už nezlyhala. Vždy si pripomínaj tvoj dlhodobý cieľ, ale sústreď sa hlavne na krátkodobý.

TIP: Pozri si bonusové video, v ktorom si povieme ako nezlyhať a zostať motivovaná.

