

FITNESS

EBOOK

pro začátečníky



Natálie **Myslíková**

Obsah

O mně	3
Proč tento ebook	4
Úvodem	5

Kapitola 1

Odovědi na často kladené otázky 7

Za jak dlouho zhubnu?	8
Jde hubnout a zároveň nabírat svaly?	8
Jak se zbavit celulitidy?	8
Můžeme jíst sacharidy večer?	8
Přicházíme kardiem o svaly?	9
Základní pojmový slovník	9

Kapitola 1

Výživa 10

Co jsou to kalorie	11
Makroživiny	11
Sacharidy	11-12
Vláknina	12
Bílkoviny	12-13
Tuky	13-14
Trojpoměr živin	14-15
Mikroživiny	15
Vitamíny	15
Minerály	15
Stopové prvky	15
Voda	16
Glykemický index	16-17
Frekvence stravování	17
I ze zdravého jídla můžeme tloustnout	18
Rozhodnutí, zda nejprve hubnout nebo nabírat	18
Hubnutí/Redukce tukové tkáně	18-19
Kdy nedoporučuji začínat s hubnutím	19
Co dělat, když se hubnutí zastaví	19-20

Reverzní dieta	20-21
Jak si udržet váhu po úspěšné dietě	21-22
Nabírání svalové hmoty	22-23
Nabírat rychle neznamená nabírat kvalitně	23
Co dělat, když se nabírání zastaví	23
Jak se stravovat před tréninkem	23
Jak se stravovat po tréninku	24
Energetická bilance	25
Výpočet jídelníčku	26-31
Názorný příklad jídelníčku	32-34
Příklady jednoduchých receptů	35-37
Dochucovadla	38
Jak se stravovat venku	38
Spánek	39
Kontrolní den	39

Kapitola 3

Trénink 40

Trénink začátečníka	41
Příklady tréninkových rutin	41-43
Rozehřátí, mobilizace kloubů, dynamický strečink	43
Příklad tréninku začátečníka	43-44
Progresivní přetížení	45
Cvičení ráno vs. večer	47
Tréninkový deník	45-47
Tréninkový plán pro začátečníka	48-59

Kapitola 4

Suplementy 60

Protein	61
Kreatin	61
Multicomples	61



Alespoň ze začátku, je podle mě dobré, zapisovat si potraviny a počítat kalorie i makroživiny. Za chvíli už to budeme mít v oku, budeme mít odhad a nebudeme si muset potraviny vážit. Na začátku je třeba si vytvořit přehled o tom, kolik kalorií (ale i tuků, sacharidů a bílkovin) přijímáme.

Zároveň počítejme také s tréninkem, zařadíme jej do svého týdenního i denního plánu a ráno vstávejme již s přesnou vizí toho, kdy půjdeme trénovat a jak se budeme v období kolem tréninku stravovat, aby nám nebylo těžko.

Jednotlivé kapitoly



**Odpovědi
na často kladené
otázky**



Výživa



Trénink



Suplementy



KAPITOLA 1

Odpovědi na často kladené otázky



Natálie Myslíková

?

Za jak dlouho zhubnu?

Nerada bych tu psala, že je vše velmi individuální, ale je tomu bohužel tak. Velkou roli hraje samozřejmě Vaše výchozí váha, čím vyšší je, tím rychleji se úbytky dostaví. Není potřeba spěchat, jistě nechcete shodit 3 kg týdně a pak vše nabrat zpět. Myslím si ale, že při silových trénincích minimálně třikrát týdně, je možné první výsledky vidět okolo pátého až šestého týdne.

?

Jde hubnout tuk a zároveň nabírat svaly?

Hubnutí a nabírání jsou dva protichůdné cíle. Pro úbytek tukové tkáně potřebujeme snížit množství přijímané energie, oproti tomu nabírání svalové hmoty si vyžaduje vyšší příjem kalorií, než kolik naše tělo běžně potřebuje. Ted' vás však trochu zaskočím, ano i přes to, je možné hubnout tuk a zároveň nabírat svaly. Bohužel však ne u každého. Věřte, že i mne to mrzí :D. Tohoto cíle mohou dosáhnout pouze začátečníci s nadváhou, jedinci s mimořádným genetickým vybavením, sportovci po dlouhém vynechání tréninku a také uživatelé zakázaných látek, tzv. steroidů. Jedinců s mimořádným genetickým vybavením je však velmi málo a uživatelé steroidů si zároveň říkají o závažné zdravotní problémy. Pro většinu sportovců je tedy lepší, rozdělit si oba procesy na časové úseky, kdy se budou věnovat zvláště hubnutí a zvláště nabírání.

?

Jak se zbavit celulitidy?

Víte, že nějakou formou celulitidy trpí až 90 % žen? Není to tedy nic neobvyklého a už vůbec ne něco, za co je potřeba se stydět. Celulitidu může ovlivňovat mnoho faktorů, například genetika, stres, rezistence na inzulín, nedostatek fyzické aktivity, nedostatečný přísun minerálů a vitamínů a mnoho dalšího. Nejlepší způsob, jak se celulitidy zbavit nebo alespoň její stav zlepšit, je začít se zdravým životním stylem. Mít zdravý a vyvážený jídelníček a dostatek fyzické aktivity. Klíčem k úspěchu je kombinace silového tréninku s doplňkovým kardiem. Redukce tuku a celkové zpevnění těla má v boji proti celulitidě své místo.

?

Můžeme jíst sacharidy večer?

Rozhodně nejsem zastánkyní názoru, že by se nemělo jíst po šesté hodině večer, ale je fajn si najít zlatou střední cestu. Určitě bychom neměli jít do postele s plným žaludkem, a to už jen proto, že nám probíhající trávicí pochody mohou znehodnotit kvalitu spánku.

OSMITÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO ZAČÁTEČNÍKY - TRÉNINK CELÉHO TĚLA

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA Č.1 / ÚVODNÍ ČÁST

Rozehřátí 5-10 min

Dynamický strečink

Mobilizace kloubů

Trénink středu těla

pauzy mezi sériemi 1,5 min

■ 1. střídavá stabilizace se dvěma opěrnými body/Bird Dog

3 série po 12-15 opakováních

Zaujmeme polohu ve vzporu klečmo - na všechny čtyři. Dlaně bychom měli mít pod rameny a kolena pod kyčlemi. Obě protilehlé končetiny vždy natáhneme tak, aby byly vodorovně se zemí.

Pohyb provádíme pomalu a kontrolovaně. Trup máme po celou dobu zpevněný, hlavu držíme v prodloužení trupu a páteř v neutrální poloze, neprohýbáme se v bedrech. Snažíme se, abychom se při vykonávání pohybu nevykláněli do stran a udržovali stabilitu. Vydechujeme při natažení končetin, nadechujeme se při pohybu zpět. Pokud by tato varianta byla těžká, můžeme začít pouze se zdviháním samotných rukou.



■ 2. střídavé zvedání nohou vleže

3 série po 12-15 opakováních

Lehneme si celou plochou zad na zem/podložku a ruce umístíme podél těla. Dlaně máme rozevřené a opřené o zem. Tím získáme lepší stabilitu během cviku. Páteř je v neutrální poloze, neprohýbáme se v bedrech. Mírně pokrčené nohy zvedneme vzhůru a střídavě jednu po druhé, za pomoci břišních svalů, kontrolovaným pohybem pouštíme dolů a zvedáme znovu vzhůru. Nadechujeme se při spouštění končetiny dolů a vydechujeme v horní poloze.



**Pokud Tě ebook
zaujal můžeš ho koupit
a začít hned na:**

www.nataliemyslikova.cz

Koupit e-book



Natálie Myslíková

