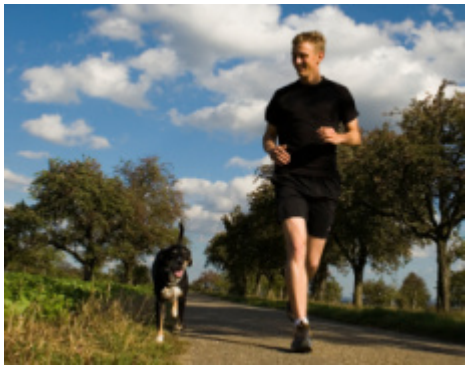
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 13. 9. 2013 | BeDa

Jak se udržovat v kondici a nepřibírat ani nehubnout?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-se-udrzovat-v-kondici-a-nepribirat-ani-nehubnout__s10011x7902.html

Rovnováha mezi příjmem a výdejem energie je základem zdravého životního stylu. Pokud bude energetický výdej nepřiměřeně vyšší než příjem, hrozí podvýživa a pokud bude naopak vyšší příjem než výdej, hrozí obezita.



Hlavním způsobem energetického výdeje je samozřejmě pohyb. “**Lidské tělo se bez pohybu neobejde**, protože pouze díky pohybu dokážeme budovat svalovou hmotu, která zrychluje bazální metabolismus a pracuje tak „za nás“. Tělo prostřednictvím bazálního metabolismu pokryje většinu celkového energetického výdeje, ovšem **tělo, které se nehýbe, chátrá**. Zdravotní problémy bude mít tedy spíše ten, kdo je štíhlý, ale vůbec se nehýbe a ne ten, kdo je sice silný, ale pohyb je zcela běžnou a pravidelnou součástí jeho dne,” uvádí nutriční terapeutka **Veronika Jirkalová**.

Ti, kdo si chtějí udržet svoji váhu a nepřibírat ani nehubnout se tak snaží mít příjem a výdej energie vyrovnaný. Jak toho ale dosáhnout? Pojďte se na to s námi zaměřit!

Neignorujte nízkou hladinu cukru

Ráno po probuzení nebo během dne, pokud se dlouho nenajíme, je v krvi **nízká hladina cukru**. Pro náš nervový systém je výhradním zdrojem energie cukr a proto je důležité udržovat si specifickou a vyrovnanou hladinu krevního cukru. “Každý jistě někdy zažil, že jakmile se dlouho nenajedl, cítil se podrážděný, nervózní a nesoustředěný. Za to může pokles krevního cukru,” vysvětluje Jirkalová.

Pokud nízkou hladinu krevního cukru budeme ignorovat a bez doplnění energie půjdeme sportovat, přinutíme své tělo k nouzovému řešení. “Tělo začne štěpit svalovou bílkovinu, kterou v játrech přemění na

cukr a pošle do krve. **Pro spalování tuku je potřeba určitá hladina cukru v krvi.** Pokud se tedy například ráno nenasnídáme, nemáme energii pro mozek a zároveň nemáme dostatek cukru, aby mohlo docházet ke spalování tuku. Tělo je tedy nuceno odbourat zásoby cukru ve svalech a někdy také poslední zdroj energie – svalovou hmotu, čímž si svaly vyčerpáváme a odbouráváme svalovou hmotu," dodává nutriční terapeutka.

Máte při cvičení velký hlad?

Pokud se během cvičení spaluje zásobní cukr nebo bílkoviny, už **během sportovní aktivity může člověk pociťovat slabost, únavu a hlad**. Po konzumaci běžného jídla se nedostavuje pocit nasycení, a to nutí ke **konzumaci většího množství stravy**. Tento pocit většinou přetrvává celý den. Pokud se při cvičení spaluje tuk, po dokončení fyzické aktivity nebývá pociťován velký hlad. A po následné konzumaci běžného jídla, k pocitu nasycení dochází. Čověk není unavený, naopak se cítí příjemně svěží a neprovází ho pocit nedojezenosti a chutí.

Jak se liší snídaně?

- Pakliže nemáme v plánu žádnou sportovní aktivitu, měla by být snídaně **nejpozději do hodiny po probuzení**. Měla by zahrnovat sacharidovou složku (pečivo, cereálie, musli,..), bílkoviny (jogurt, sýr, šunku, …) a ještě kousek ovoce nebo zeleniny.

- Pokud nás ale po ránu čeká trénink, ale ne hned po probuzení, naplánujeme si snídani tak, aby **mezi ní a pohybovou aktivitou byla alespoň 1-1,5 hodiny pauza**. Tento prostor je určen pro trávení, vstřebání přijaté energie a pro svalovou práci a zároveň aby nás při sportu netlačilo jídlo v žaludku. Složení by mělo být stejné jako v předchozím případě, ale neměla by obsahovat zeleninu. Pokud chceme **redukovat tělesnou hmotnost, půl hodiny po sportovní aktivitě přijímáme pouze tekutiny**. Pokud cvičíme **pro kondici** nebo trénujeme pro zvýšení výkonnosti, **najíme se co nejdříve po skončení sportovní činnosti**.

- Posledním případem je situace, kdy máme trénink ihned po probuzení. V takovém případě není vhodné

sníst běžnou snídani a stejně tak není ideální nesnídat vůbec. Je potřeba dodat tělu alespoň **menší množství lehce stravitelné energie**, která nezatíží trávení. Jídlo by mělo být sacharidového rázu (1/2 banánu, malou musli tyčinku, hrst ovesných vloček, čerstvá vymačkaná šťáva z ovoce, ...). Po skončení pohybové aktivity si pak dáme běžnou snídani bez časové prodlevy.

Konzumací snídaně si přes den lépe udržíme vyrovnanou hladinu krevního cukru a vyhneme se tak chutím a hladu, hlavně ve večerních hodinách. Zároveň budeme mít dostatek energie po celý den pro plnění všech úkolů a aktivit. Platí to v případě vynechání kteréhokoliv jídla. Ať už je to snídaně, svačina nebo oběd, který vynecháme, bude nás celý den „honit mlsná“, a když všem chutím statečně přes den odoláme, většinou nás to zlomí večer a dveře od ledničky stejně otevřeme.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz