

ZKUSĀTE TO? TĀĚBA JEN NA MĀŠSĀC?

NedĀle, 21 leden 2018

Naše spoleĀnost nĀm velice lehce umoĀuje se vyhnout tĀlesnĀm aktivitĀm, coĀ má ale pro naše zdraví negativnĀ dĀsledky. V garĀĀi si vlezem do auta, vylezem v práci, dĀti odvezeme i pĀĀivezeme ze školy autem… Na vĀlet se autem (Āi jinĀm pĀĀovadlem) takĀ vydĀvĀme bez nĀjakĀho extra pohybu… A pak se stane, Āe nĀm svaly, kterĀ nepouĀívĀme, zaĀinĀjĀ zakrĀovat. DalšĀm, nĀslednĀm problĀmem, je ta ohavnĀ nenĀvidĀnĀ obezita...

V podstatĀ existujĀ tĀmi zpĀsoby, jak snĀit vĀhu: • 1. pouze dietou • 2. dietou a cviĀenĀm nebo • 3. cviĀenĀm. NejrychlejšĀm a nejzdravšĀm je kombinace diety a pravidelnĀho cviĀenĀ. Dietou snĀíme pĀ energii pĀĀ o 500 kcal (2000 kJ) kaĀdĀ den. VĀme, Āe pĀ kilogramu tuku obsahuje pĀĀ 3500 kcal (14 000 kJ), tedy kaĀdĀ den pĀĀijmeme mĀnĀ kaloriĀ, tĀlo bude Āerpat schĀzejĀcĀ energii z tukovĀch zĀsob a jedinec shodĀ pĀĀ kilogramu tuku kaĀdĀ tĀden (7 x 2000 = 14 000). To nenĀ špatnĀ vĀsledek, viĀte! Pokud všĀk zaĀneme drĀĀ pouze dietu, tĀlo brzy zjistĀ, Āe dostĀvĀ pravidelnĀ mĀnĀ jĀdla, a pĀĀepne na reĀim "hladovka". SnĀĀ zĀkladnĀ metabolismus a rychle se nauĀĀ s mĀnĀm mnoštvĀm energie. (NĀ kdy je to hnus, mĀ tak chytrĀ tĀlĀ. A chudĀk ĀlovĀk, tĀrajĀcĀ se tĀmĀ tĀm hlady, velmi brzy pĀĀestane ubĀvat na vĀze, i kdyĀ se snaĀĀ jĀst dietnĀ! Abychom znovu dosĀhli poklesu hmotnosti, museli bychom ješĀtĀ vĀce snĀit pĀĀsun energie a jĀst o cca 1000 kcal (4000 kJ) dennĀ mĀnĀ. Ale to uĀ zvlĀdne jen kandidĀt na koncentrĀnĀka :-))

Zcela jinĀ situace vznikne, kdyĀ se zkombinuje dieta s cviĀenĀm. ĀeknĀme, Āe bychom rĀdi snĀĀili dennĀ pĀĀijem k 500 kcal (2000 kJ). Tento poĀet mĀĀeme rozdĀlit mezi dietu a cviĀenĀ. ZnamenĀ to, Āe zredukujeme pĀĀijem energie pĀ o 250 kcal (1000 kJ) a zvĀme vĀdej energie o 250 kcal (1000 kJ). A – tĀm pĀdem mĀme i mĀnĀ;Ā hlad… (nemluvĀm o chutĀch, to je zĀleĀitost zcela jinĀ…). JednĀm z nejsnadnĀjšĀch zpĀsobĀ, jak si kontrolovat intenzitu cviĀenĀ, je mĀĀenĀ srdeĀnĀho pulzu. NejdĀĀive vypoĀĀtĀme svĀĀ maximĀlnĀ srdeĀnĀ pulz. Je to staĀĀ uĀĀit nĀsledujĀcĀho vzorce: 220 minus vĀk. Pak vynĀsobĀte ĀĀslo, kterĀ vĀm vyšĀe, 0,6 a 0,8. ĀeknĀme, Āe je 40 let. MĀte maximĀlnĀ srdeĀnĀ pulz 220 - 40 = 180; 180 x 0,6 = 108 a 180 x 0,8 = 144. Rozsah mezi 108 a 144 je vĀšĀ ideĀlnĀm srdeĀnĀm pulzem bĀhem cviĀenĀ, aby tĀlo jako zdroj energie strĀvilo vĀtšĀinu tuku. MoĀĀ budete pĀĀekvapĀni, jak je pĀĀi cviĀenĀ vĀšĀ srdeĀnĀ pulz nĀzkĀ. Je zjišĀno, Āe nejlepšĀm druhem ke snĀĀenĀ vĀhy jsou pomalĀ a bĀĀennĀ dennĀ aerobnĀ cviky (jako napĀ. poklus, chĀze, plavĀnĀ, jĀzda na kole, turistika), pokud jim vĀnujeme dost Āasu (ĀĀm dĀle, tĀm lĀpe; ideĀlnĀ 30 aĀ 60 minut dennĀ). Pro hubnutĀ nenĀ pĀĀilišĀ; smy provĀĀt nĀrazovĀ a rychlĀ cviky. DruhĀm velkĀm pĀĀinosem cviĀenĀ je skuteĀnost, Āe chrĀnĀ svalovou tkĀĀ. KdyĀ jĀ lidĀ na dietĀ a necviĀĀ, Āasto pĀĀjdou jak o tuk, tak o svalovou tkĀĀ. To je ale prĀšvih. SvalovĀ tkĀĀ je neaktivnĀjšĀ metabolickou tkĀnĀ nĀšeho tĀla. ĀĀim mĀnĀ svalĀ mĀme, tĀm mĀnĀ je nĀš zĀkladnĀ metabolismus. To je dĀvod, proĀ lidĀ tloustnou rychleji potĀ, co pĀĀestanou s dietou a vrĀtĀ se ke svĀmu bĀĀennĀmu zpĀsobu stravovĀnĀ. Pokud cviĀĀte sprĀvnĀ, vĀšĀ tĀlo si uchovĀ svaly a ŀbytek vĀhy pochĀzĀ z ŀbytku tuku. SvalovĀ tkĀĀ je pro ztrĀtu vĀhy klĀĀovĀ. TĀmĀ tĀm všĀchny specializovanĀ programy na snĀĀenĀ vĀhy v souĀasnosti zahrnujĀ zlepšĀvĀnĀ tĀlesnĀ kondice, aby se ŀĀastnĀm zvĀvila svalovĀ hmota a ŀbytek vĀhy se zrychlil. TakĀe - nejŀinnĀjšĀ a vĀdecky potvrzenou metodou ke snĀĀenĀ tĀlesnĀho tuku je kombinace diety a cviĀenĀ. A ŀplnĀ nejdĀleĀitĀjšĀ dĀslednost… vydrĀte! ZkusĀme to? D@NIELA