

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 negativní dĀsledky. V garĀĀi si vlezem do auta, vylezem v práci, dĀti odvezeme i pĀivezeme ze koly autem… Na vĀlet se autem (Āi jinĀm pĀibliĀovadlem) také vydĀvĀme bez nĀjakĀho extra pohybu… A pak se stane, Āe nĀm svaly, které nepouĀívĀme, zaĀinĀj zakrĀovat. DalšĀm, nĀslednĀm problĀemem, 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 energie pĀibliĀnĀ o 500 kcal (2000 kJ) kaĀdĀ den. VĀme, Āe pĀ kilogramu tuku obsahuje pĀibliĀnĀ 3500 kcal (14 000 kJ), tedy kaĀdĀ den pĀijmeme mĀnĀ kaloriĀ, tĀlo bude Āerpat schĀzejĀ energii z tukovĀch zĀsob a jedinec shodĀ pĀibliĀnĀ kilogramu tuku kaĀdĀ tĀden (7 x 2000 = 14 000). To není špatnĀ vĀsledek, viĀte! Pokud všĀk zaĀneme drĀ pouze dietu, tĀlo brzy zjistĀ, Āe dostĀvĀ pravidelnĀ mĀnĀ jĀdla, a pĀepne na reĀim "hladovka". SnĀĀi zĀkladnĀ metabolismus a rychle se nauĀĀ s menšĀm mnoštvĀm energie. (NĀkdy je to hnus, mĀt tak chytrĀ tĀlĀ. A chudĀk ĀlovĀk, tĀrajĀ se tĀmĀ tĀm hlady, velmi brzy pĀestane ubĀvat na vĀze, i kdyĀ se snaĀĀ jĀst dietnĀ! Abychom znovu dosĀhli poklesu hmotnosti, museli bychom ješĀt vĀce snĀit pĀisun 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 pĀijem k 500 kcal (2000 kJ). Tento poĀet mĀĀeme rozdĀlit mezi dietu a cviĀenĀ. ZnamenĀ to, Āe zredukujeme pĀijem energie p o 250 kcal (1000 kJ) a zvĀme vĀdej energie o 250 kcal (1000 kJ). A – tĀm pĀdem mĀme i menšĀnĀ Ālad… (nemluvĀm o chutĀch, to je zĀleĀitost zcela jinĀ…). JednĀm z nejsnadnĀjšĀch zpĀsobĀ, jak si kontrolovat intenzitu cviĀenĀ, je mĀĀenĀ srdeĀnĀho pulzu. NejdĀive vypoĀĀtĀme svĀj maximĀlnĀ srdeĀnĀ pulz. Je to staĀĀi uĀĀit nĀsledujĀcĀho vzorce: 220 minus vĀk. Pak vynĀsobĀte ĀĀslo, které vĀm vyšĀlo, 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 všĀk ideĀlnĀm srdeĀnĀm pulzem bĀhem cviĀenĀ, aby tĀlo jako zdroj energie strĀvilo vĀtšĀinu tuku. MoĀĀ budete pĀekvapĀni, jak je pĀmi cviĀenĀ všĀk srdeĀnĀ pulz nĀzkĀ. Je zjišĀno, Āe nejlepšĀm druhem ke snĀĀenĀ vĀhy jsou pomalĀ a bĀĀnĀ 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 není pĀĀlišĀ smy provádĀt 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 prĀšĀvih. SvalovĀ tkĀĀ je neaktivnĀjšĀ metabolickou tkĀnĀ našeho tĀla. ĀĀim mĀnĀ svalĀ mĀme, tĀm menšĀ je nĀš zĀkladnĀ metabolismus. To je dĀvod, proĀ lidĀ tloustnou rychleji potĀ, co pĀestanou s dietou a vrĀtĀ se ke svĀmu bĀĀnĀmu zpĀsobu stravovĀnĀ. Pokud cviĀĀte sprĀvnĀ, všĀk tĀlo si uchovĀ svaly a ŀbytek vĀhy pochĀzĀ z ŀbytku tuku. SvalovĀ tkĀĀ je pro ztrĀtu vĀhy klĀĀovĀ. TĀmĀ tĀm všĀk specializovanĀ programy na snĀĀenĀ vĀhy v souĀasnosti zahrnujĀ zlepšĀovĀnĀ 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