

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 koly autem… Na vĀlet se autem (Āi jinĀm pĀĀovadlem) takĀ vydĀvĀme bez nĀjakĀho extra pohybu… A pak se stane, Āe nĀm svaly, kterĀ nepouĀĀvĀme, zaĀinĀjĀ zakrĀovat. DalšĀm, nĀslednĀm problĀmem, je ta ohavnĀ nenĀvidĀnĀ obezita...

V podstatĀ existujĀ tĀmi zpĀsoby, jak snĀĀit vĀhu: • 1. pouze dietou • 2. dietou a cviĀenĀm nebo • 3. cviĀenĀm. NejrychlejšĀm a nejzdravšĀm je kombinace diety a pravidelnĀho cviĀenĀ. Dietou snĀĀĀme pĀĀ energie pĀĀ o 500 kcal (2000 kJ) kaĀdĀ den. VĀme, Āe pĀĀ kilogramu tuku obsahuje pĀĀ 3500 kcal (14 000 kJ), tedy kaĀdĀ den pĀĀijmeme mĀnĀ kaloriĀ, tĀlo bude Āerpat schĀzejĀ 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 reĀĀim "hladovka". SnĀĀĀ zĀkladnĀ metabolismus a rychle se nauĀĀi s menšĀm mnoštvĀm energie. (NĀkdy je to hnus, mĀt tak chytrĀ tĀĀĀ. A chudĀk ĀlovĀk, tĀrajĀ se tĀmĀ tĀm hlady, velmi brzy pĀĀestane ubĀvat na vĀze, i kdyĀ se snaĀĀ jĀst dietnĀ! Abychom znovu dosĀhli poklesu hmotnosti, museli bychom ješĀt vĀce snĀĀĀit pĀĀisun 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 snĀĀĀili dennĀ pĀĀijem k 500 kcal (2000 kJ). Tento poĀet mĀĀeme rozdĀlit mezi dietu a cviĀenĀ. ZnamenĀ to, Āe zredukujeme pĀĀijem energie pĀĀ o 250 kcal (1000 kJ) a zvĀĀĀme vĀdej energie o 250 kcal (1000 kJ). A – tĀm pĀdem mĀme i menšĀnĀ 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 staĀĀi 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 všĀk ideĀlnĀm srdeĀnĀm pulzem bĀhem cviĀenĀ, aby tĀlo jako zdroj energie strĀvilo vĀtšĀinu tuku. MoĀĀ budete pĀĀekvapĀni, jak je pĀĀi 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 nenĀ pĀĀilišĀ; smy provĀĀt nĀrazovĀ a rychlĀ cviky. DruhĀm velkĀm pĀĀĀnosem cviĀenĀ je skuteĀnost, Āe chrĀnĀ svalovĀ tkĀĀ. KdyĀ jĀ lidĀ na dietĀ a necviĀĀ, Āasto pĀĀĀjdou jak o tuk, tak o svalovĀ tkĀĀ. To je ale prĀšĀvih. SvalovĀ tkĀĀ je neaktivnĀjšĀ metabolickĀ tkĀnĀ nĀšeho tĀĀa. ĀĀĀm mĀnĀ svalĀ mĀme, tĀm menšĀ je nĀš zĀkladnĀ metabolismus. To je dĀvod, proĀ lidĀ tloustnou rychleji potĀ, co pĀĀestanou 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 zlepšĀnĀ tĀlesnĀ kondice, aby se ŀĀastnĀm zvĀĀila svalovĀ hmota a ŀbytek vĀhy se zrychlil. TakĀe - nejŀinnĀjšĀ a vĀdecky potvrzenĀ metodou ke snĀĀenĀ tĀlesnĀho tuku je kombinace diety a cviĀenĀ. A ŀplnĀ nejdĀleĀitĀjšĀ dĀslednost… vydrĀĀet! ZkusĀme to? D@NIELA