

Zatím ještě na liposukci nešetřete.

Jestliže každý kousek vaší životosprávy říká, že by vaše břišní svaly měly být vidět, a ony pořád nejsou, zkuste následující triky. V létě budete chodit bez trička.

Trič 1: Vylepšete poslední jídlo před spaním

Co jste jedli před spaním včera? A co budete jíst dnes?

Je to zásadní, protože jídlo poslední dvě hodiny před spánkem má obrovský vliv na váš vzhled. Obzvláště pokud mluvíme o hubnutí.

Pravidlo: Jezte podle toho, co budete dělat.

Někteří šťastlivci mohou samozřejmě v posteli najít pár spoře oděných modelek. Nicméně, většina smrtelníků zřejmě nebude poslední dvě hodiny před spánkem trávit provozováním aerobní aktivity.

V tuto dobu není nutné jíst tradiční kulturistické jídlo. Je třeba připravit se tímto jídlem na to, co budeme dělat; tedy skoro nic.

Konkrétně potřeba cukru je ve spánku dramaticky snížena - možná dokonce na nulu. Cukry slouží jako palivo pro vysoce intenzivní aktivity jako trénink se zátěží a sprint. Vysoce intenzivní spánek neexistuje.

Když se snižuje intenzita činnosti, kterou provádíme, primárním palivem se stává tuk. Ve skutečnosti používáme ve spánku jako palivo skoro výhradně tuk.

Dodávat tedy tělu cukry před spaním znamená dramaticky zvýšit pravděpodobnost, že se budou ukládat a ne pálit. Když se cukry nepálí, tak se ukládají jako glykogen nebo tuk.

Pokud jste náhodou v posledních třech nebo čtyřech hodinách před spaním cvičili se zátěží (kardio se nepočítá), tak je velmi malá šance, že se cukry, které v této době sníte, uloží jako tuk. Zásoby glykogenu jsou nízko a pohltí veškeré cukry.

Nicméně, většina z nás netrénuje tři až čtyři hodiny před spánkem. Tedy bychom měli ve svém posledním jídle eliminovat cukry. Když říkám eliminovat, nemyslím tím nutně nula gramů. Nebojte se zeleniny s nízkým obsahem škrobu.

Co se týče příjmu tuku před spaním. Stojím si za svým pravidlem: „Když nejím cukr, jím tuk.“ Nicméně, doporučuji vaši běžnou porci tuku snížit na polovinu.

Existují důkazy, že konzumace velkého množství tuku potlačuje hormon senzitivní lipázu (HSL), který rozkládá tuk. (1) Ačkoli množství tuku zohledněné v této studii bylo vyšší, než jaké by rozumný cvičenec snědl v jednom jídle (40g), doporučil bych ještě větší zdrženlivost. Dovolte si v posledním jídle deset nebo patnáct gramů tuku.

Trič 2: Dělejte kardio ráno a bez cukru

Nehladově, ale nejíst cukry. To je velký rozdíl.

Řekněme, že jste právě posnídali miskou Fruit Loops (cereální kroužky) a chcete si dát nějaké kardio na hubnutí. Problém je, že pro toto kardio se jako primární pohon použijí ty Fruit Loops a ne vaše madla lásky.

Je to tím, že příjem cukru brzdí pálení tuku a nutí tělo využívat cukr jako palivo. My ale nechceme při hubnutí používat cukr jako palivo.

Jak tedy přinutit tělo používat jako palivo tuk?

Hladovění - určité období bez jídla, například během spánku - nutí tělo přecházet na spalování tuku. Proč? Jaterní glykogen a krevní cukr jsou po hladovění nízké a tělo je nuceno používat tuk jako palivo.

Kardio nalačno vede ke zdatně vyšší hladině hormonu norepinefrinu, který pálí tuk. (2) Proto kulturisté dosahují už léta tímto druhem kardia skvělých výsledků.

Tato strategie ale není bezchybná.

Kromě toho, že tělo bude pálit tuk, tak také zmobilizuje zásoby bílkovin, které pomohou pokrýt jeho energetické nároky. A tyto bílkoviny, konkrétně (leucin, isoleucin a valin), získá ze svalové tkáně. Svaly vám ubývají spolu s cennými větvenými aminokyselinami. Chyba.

Jo, vaše tělo bude na běžícím pásu rozkládat svalovou hmotu i bez vašeho svolení. A je to tím horší, čím intenzivnější trénink je. Tento problém však má řešení.

Konzumace BCAA před kardiem redukuje, a dokonce předchází rozpadu bílkovin. (3) Pro vás to znamená více svalů a větší nároky na metabolismus.

Pokud provádíte vysokointenzivní intervalový trénink (high-intensity interval training), výzkumy ukazují, že není dobré jej dělat nalačno, protože se jako palivo stejně nepoužívá tuk. Používá se cukr. Nicméně, konzumace BCAA před tímto typem tréninku je stále zásadní. Význam BCAA stoupá se stoupající intenzitou tréninku.

Trik 3: Doplněte si jídlem svaly, ne játra

Fakt: Potřebujete jíst cukry pro doplnění svalového glykogenu a optimální svalový růst a výkonnost. Pokoušet se budovat svaly bez cukrů je jako řídit auto, které má všechny pneumatiky prázdné. Dá se to dokázat, ale není to rychlé ani zábavné.

Nestačí ale pouze jíst cukry a doufat, že se vám dostanou do svalů. Musíte vědět, že se tam dostanou. Vykašlete se na přání při padající hvězdě a začnete jíst cukry podle vědecky ověřených metod.

Oprašme si vědecká fakta o cukrech. Jsou tři typy monosacharidů, které nás zajímají: glukóza, fruktóza a galaktóza. Ten poslední vzniká štěpením disacharidu laktózy, kterou můžeme najít v mléčných výrobcích. Velmi pochybuji o tom, že zdatelná porce vašich cukrů pochází z laktózy.

Stejně bude později rozštěpena na glukózu a galaktózu a galaktóza bude rychle přeměněna na glukózu; nejoblíbenější monosacharid vašeho těla.

Glukóza je cukr, který vaše tělo preferuje. Když už je v těle - z jídla nebo rozpadu složitějších cukrů - glukóza se používá jako zdroj energie, je ukládána jako glykogen a přeměňována na tuk.

Na glukóze je příjemné, že radši doplňuje svalový glykogen než ten jaterní. Zdá se, že kosterní svaly vytvořily s tělem nějakou dohodu a přebytečný glykogen dostanou dříve než játra. To je pro nás dobře, protože my zoufale chceme, aby se nám cukry dostaly do svalů a ne do jater!

Přichází fruktóza. Tento pekelný darebák, zdá se, vytvořil stejnou dohodu s ďáblem. Tedy játry.

Když pozřeme fruktózu, je rychle absorbována a odeslána do jater. Tam bude uložena jako jaterní glykogen a pomalu štěpena podle potřeb krve.

A problém? Ukládání cukrů v játrech je našim svalům k ničemu! Další problém je ten, že když se jednou játra naplní (a na to stačí 100 gramů), tak každou další glukózu přemění na triglyceridy. To je špatné. Je to špatné pro vzhled i zdraví.

Pro nás to znamená, že to rozhodně nepotřebujeme přehánět s příjmem fruktózy!

Také to znamená, že vaše předtréninkové cukry by měly obsahovat glukózu a NE Fruktózu.. Protože jakoukoli fruktózu sníte, nedostane se vám do svalů, které tak zoufale chtějí a potřebují po tréninku cukry. Tedy pozor na fruktózu, a také na sacharózu. Sacharóza, neboli konzumní cukr, je disacharid, složený z jedné molekuly fruktózy a jedné molekuly Glukózy. Jinými slovy, je to z poloviny Fruktóza.

Sodovka rozhodně není dobrý zdroj potréninkových cukrů, ale jsou i méně zjevné příklady, kterým je třeba se vyhnout. Například ovoce. Ve zhruba pětadvaceti gramech cukrů v jablku jich je patnáct z Fruktózy.

Není třeba se úplně vyhýbat ovoci. Ve skutečnosti doporučuji většině lidí jíst ovoce dvakrát denně, protože obsahuje širokou škálu nutrientů. Co tím chci říct je, že je chybou dát si pár kousků ovoce a myslet si, že vám jde do svalů padesát gramů cukrů. Nejde.

Mnohem lepší přístup je dát si vždy jen jeden kousek ovoce. Klidně v tom pomyslném oknu po tréninku. A pokud trváte na ovoci po tréninku, přemýšlejte o banánu, který má více glukózy a například oproti jablku asi polovinu fruktózy.

Základy jsou důležitější než strategie

Tyto tři triky vás nedostanou nikam, pokud je pouze navršíte na špatné stravovací návyky a nefunkční trénink.

Nicméně, můžu vám ze zkušenosti říct, že pokud budete chtít zhubnout bez těchto tří triků, vaše břišní svaly zůstanou schované mnohem déle.