

Jak poznáte, že hubnete tuk a ne svaly?

 receptar.cz/zdravi/hubnuti-svaly-30000426.html



27. 04. 2021 | Doba čtení 5 minut

S jarem přichází u mnoha lidí tradiční období diet a přípravy na plavkovou sezónu. Zvláště v době koronavirové pandemie se nějaké ty tukové zásoby objevily téměř u každého. Jak hubnutí zaměřit na ztrátu tuků a uchovat si svalovou hmotu?

Ať už jste v hubnutí začátečníci, nebo se ve výživových doporučeních trochu vyznáte, základní rovnici pro redukci hmotnosti znáte. Energetický příjem musí být menší, než výdej. Nicméně tělo je věc složitá a špatnými dietními postupy si dokážete metabolismus rozhodit a založit si na budoucí jojo efekt. Zároveň při nevhodné skladbě jídelníčku a nedostatečné pohybové aktivitě může dojít k tomu, že dostanete svoji hmotnost na požadovanou úroveň, ale shozená kila půjdou na vrub částečně tukovým zásobám, ale i svalové hmoty. Průvodním jevem bude nejen špatná fyzická kondice, ale také neustálý pocit únavy a snížená imunita. Tomu se dá předejít, když budete dodržovat několik základních zásad.

Hubnete tuk?



Hubnete tuk a ne svaly? Stačí se pravidelně měřit Zdroj: Andrii Anna photographers / Shutterstock.com Asi nejotřepanější doporučení na téma dieta zní: “ Nejez a cvič“. Je to sice zjednodušené pojetí problematiky, ale vcelku platné. U většiny populace je energetický příjem výrazně vyšší než výdej. Když k tomu připočteme naprosto nevyváženou skladbu jídelníčku, není se co divit, že pro více než 50 % populace v ČR představuje nadváha a obezita palčivé téma. Jakákoli snaha o redukci hmotnosti je vítaná, prospěje zdravotnímu stavu i sebevědomí. Je však škoda, když vynaložené úsilí přijde vniveč a zhubnete místo tuku svalovou hmotu. Určitě je velmi vhodné zjistit poměr tuku a svalů ve vašem těle. Měření těchto hodnot nabízejí výživový poradci, trenéři ve fitness centrech i některé lékárny. Chytrou váhu s podobnou funkcí si můžete pořídit i domů. Pomocí při hubnutí bude i krejčovský metr. Orientujte se spíše podle centimetrů, které ztratíte v pase, ty o efektivním hubnutí vypovídají daleko více než samotná váha. Kilo svalů sice váží stejně jako kilo

tuku, ale prostorově se tahle změna zcela jistě projeví. Tuk v pase je navíc vysoce rizikový i ze zdravotního hlediska, takže je jeho ztráta skvělou zprávou.

Fyzická aktivita



Vzpor na loktech posílí střed těla Zdroj: PR Image Factory / Shutterstock.com Smutným faktem pro lenochy je, že fyzická aktivita je holou nutností pro efektivní a zdravé hubnutí. Pro udržení a rozvoj svalové hmoty je nejdůležitější ji používat. Není třeba žádných heroických výkonů, důležitá je pravidelnost a dodržování jednoduchých zásad. Svůj čas na pohyb rozvrhněte mezi intenzivnější kondiční cvičení a stejně důležité posilování. Tak zaručíte dostatečnou zátěž pro spalování tuků a zároveň posílíte svalstvo a zlepšíte fyzickou kondici. Pro posilování úplně stačí sada jednoduchých cviků s vahou vlastního těla (kliky, vzpor na loktech, zkracovačky, dřepy apod.), ke které nepotřebujete žádné drahé vybavení ani velký prostor. Zaměřit byste se měli především na střed těla, je nutné cvičit břicho a horní část zad, cviky cílené pouze na ruce

a nohy klidně vynechte. Kondiční část cvičení by měla vypadat tak, že se tělo udrží alespoň 30 minut ve vyšší tepové frekvenci. Nemusíte si tep měřit, jednoduše to poznáte tak, že při této zátěži už nejste schopni souvisle mluvit. Vhodným pohybem je například rychlá chůze, lehký běh, jízda na kole, chůze do schodů, skákání přes švihadlo.

Skladba jídelníčku



Tvarůžky mají hodně bílkovin a málo energie Zdroj: Shutterstock.com / Stepanek Photography Strava musí obsahovat všechny základní živiny. Přesto, že náš jídelníček zahrnuje příliš mnoho tuků a cukrů, nelze je úplně vynechat. Snažte se je nahradit zdravější formou, které nabídnou tělu hodnotné živiny a ne jen prázdné kalorie. Pro stavbu a udržení svalové hmoty jsou v jídelníčku důležité bílkoviny. Příjem bílkovin je jedinou cestou, jak se do organismu dostane potřebný dusík. Pro zamezení ztráty a naopak zaručení nárůstu svalové hmoty je nutné, aby tělo přijímalo více dusíku, než vylučuje (tzv. pozitivní dusíková bilance). Toho docílíme,

pokud strava obsahuje dostatek bílkovin z rostlinných a živočišných zdrojů. Průměrná potřeba bílkoviny pro dospělého člověka pro udržení dusíkové rovnováhy je asi 1 g na kilogram váhy, v redukčním jídelníčku by měly představovat 20-30% z celkového denního příjmu. Vhodnými zdroji bílkovin jsou mléko, mléčné výrobky, vejce, libové maso, z rostlinných zdrojů pak luštěniny (hlavně sója), dále třeba proso.

Zdroje: www.szu.cz, www.stob.cz, www.medicinenet.com

*Rady, nápady
a inspirace pro zahradu*



**Předplatné
+ NAVÍC**

Vyberte si