

Za 4 týdny do plavek? Letos OPRAVDU ANO!

Je to tady: pomalu oprašujeme plavky a zkusíme své sebevědomí. Aby to tentokrát moc nebolelo, je tu velký záchranný rýsovací plán na 4 týdny (a 8 stran). Jdete do toho s námi?

Neslíbím vám, že s námi za měsíc sundáte 15 kilo. Ale pokud vás trápí nějakých 4-5 kilo navíc, nezpevněné paže či lehce převislé břicho, mám pro vás luxusní čtyřtýdenní plán. S ním dotáhnete křivky k dokonalosti. Jste-li spíše ve vyšší nadváhové kategorii, může vás následujících 8 stran nakopnout a přinést vám začátek velkolepějších změn. Než se zatetelíte v radostném očekávání, musíte také vědět, že to budeme brát vážně. Najdete si správnou motivaci, odborníci vám povypráví o vytrvalosti, trpělivosti. Ti nejlepší, co znám, vám naplánovali jídelníček (a tentokrát bez mlsacích dní, jde přece o plavky!) i nachystali bezvadný pohybový plán, který vezme v potaz všechny zásadní partie i aerobní aktivity pro nastartování spalování. Za jídelníčkem stojí **Adela Skoupá z týmu Petra Havlíčka, Martin Strážnický z 3DFA.cz** zase za plánem pohybu. Budou to čtyři týdny, kdy se budete muset obejít bez výmluv a prostě zamakáte. Pokud jste odhodlaná, začínáme!!!

1. TÝDEN: DOBRÝ START A VELKÁ MOTIVACE

Nikdy, ani u krátkého čtyřtýdenního plánu, nezafungují vnější důvody. A nikdy plán nedokončíte, pokud nemáte ani zdání, čím sama sebe povzbudit v době krize. „*Motivace je od slova „MOVERE“.* Tedy *hýbati, doslova působení VNITŘNÍ hybné síly na člověka. Zamyslela bych se nad tím: co roztáčí „moje kola“? Je to viditelný výsledek, pocit, vzrušení, slast, něco hmotného, pochvala? A pak je třeba udělat plán či varianty, čím motivaci podpořím, až bude hůř,*“ vysvětluje koučka Jitka Ševčíková (www.jitkasevcikova.cz) a pokračuje: „*Váš výkon má totiž jednoduchý vzorec: $V = M \times S$.* Tedy výkon (kvalita i kvantita) rovná se motivace (vaše úroveň motivace: jak moc to chci JÁ) krát S (schopnosti daného jedince). Pokud motivace je nula, výkon je podle tohoto vzorce taky nula. Ale i pokud jsou vaše schopnosti, znalosti, plány „nula“, může být motivace sebevětší, výkon bude zase nula.“

BOX: Jste sova, nebo skřivan? Podle toho plánujte jídlo i trénink!

Sova - typický je pomalý denní rozjezd a nárůst elánu a pozitivní energie až v druhé polovině dne. Proto je vhodná lehčí snídaně doplněná o méně sytou dopolední svačinu. Odpoledne se hodí sytější svačina a v závěru i druhá večeře, zvláště je-li je sova i večer je aktivní.

Skřivan - od rána je aktivní, v závěru dne elán a energie upadá a brzy letí do peřin. Potřebuje jídlo od rána sytější, naopak druhá polovina dne bude lehčí a určitě bez druhé večeře. První a třetí ukázkový jídelníček je proto pro sovy a druhý a čtvrtý pro skřivany.

BOX: UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK (PRO SOVY)

SNÍDANĚ:

lehce slazený nápoj (300 ml, např. džus s vodou 1:3), sójové mléko (50 g)
bílý jogurt (max. 4 % tuku, 100 g)
borůvky (80 g) + jahody (100 g) + plátky mandlí (115 g)

DOPOLEDNÍ SVAČINA

mrkev (150 g) + ananas (120 g) + vlašské ořechy (12,5 g)

OBĚD - Candát s bramborovo-dýňovým pyré

candát (130 g)
citrón (30 g)
česnek dle chuti

olivový olej (5 g)
rajčata (100 g)
dýně (130 g)
brambory (xxx g)
máslo (10 g)

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Knäckebröt (30 g) + avokádo (25 g) + ředkvičky (50 g)

VEČEŘE

zeleninový salát – mix (150 g)
fazole červené vařené (50 g)
vejce celé slepičí (30 g)
tuňák ve vlastní šťávě (60 g)
toastový chléb celozrnný (60 g)
olivový olej (3 g)

II. VEČEŘE

špaldové chlebičky (23 g)
lučina (20 g)
okurka (40 g)

Celkem:

Energetická hodnota: 1589,5 kcal

Bílkoviny: 82,4 g

Tuky: 56 g

Sacharidy: 197,3 g

BOX: POHYBOVÝ PLÁN

1. DEN

Samozřejmostí je zahřátí a krátké protažení. Pomůže také tzv. válečkování pro aktivaci svalů.

Břicho, ruce, zda – vzpor klečmo (pozice kočky)

- Klekněte si, roztáhněte prsty na ruku, a aniž by se tělo hnulo vpřed, odrážejte se nohama, jako by za nimi byla zeď. Dívejte se dopředu a chtějte se jakoby dotknout čelem stropu (opět bez pohybu těla). To zajistí rovnou páteř a uvolní kompresované plotýnky. Vnímejte svalovou aktivitu. Pokud zvládáte, zkuste zvednout kolena centimetr nad zem a nezměnit přitom držení těla. Dýchejte. Dejte si 10 opakování po 5 vteřinách.

Zadní strana stehen, zadek - dřep

Začněte tím, že si správně stoupnete: rozložte váhu na celá chodidla a vnímejte tři hlavní opěrné body – hrbolek pod palcem, malíkem a pod patou. Vaše tělo by mělo být co nejvíce v ose. Ruce dejte před sebe a spojte konečky prstů, ale nezvedejte ramena. Pohyb začíná v kyčlích, ne v kolenou! Zadek jde v dřepu dozadu a tělo se zároveň předklání. Kolena se pokrčí, ale jsou stále nad kotníky. Pohled směřuje vpřed a mírně vzhůru. Jděte jen tak nízko, kde ještě udržíte rovná záda a kolena nad kotníky. Cítit byste měli hlavně zadní stranu stehen a hýždě. Začnete s 5 sériemi po 5 opakováních.

Břicho

Lehněte si na zem, pokrčte nohy, opřete celá záda o podložku. Netlačte, spíše uvolněte, vydechněte. Předpažte. V tu chvíli zkuste zvednout nohy do vzduchu, aniž byste se nepohnuli. A jděte tak vysoko, až se vám trochu odlepi pánev od země. A pak jednu nohu položte a druhou zkuste nechat ve vzduchu, aniž byste se opřeli o pánev. Poté nohy vystřídejte.

Nespěchejte nejméně pocítíte břicho, ale zapojit se musí celé tělo. Stačí 3 série po 8 opakováních (vystřídáních).

2. TÝDEN: PRVNÍ VÝSLEDKY I CHUŤ TO VZDÁT

Jedeme bez sladkého, pohybu je hodně, jídelníček poměrně přísný. Ten, kdo nikdy nedržel dietu, vidí výsledky skoro obratem, ten, kdo zkusí hubnout posté, to má složitější. Nutkání vynechat trénink nebo si po něm dát něco sladkého, budou sílit. Co s tím? „*Primární instinkty nám velí: Zabij! Uteč! nebo Kašli na to! Zamyslete se tedy nad otázkou: Co jsou nebo mohou být zátěžové situace? Raut plný dobrot? Skříňka sladkostí ve spíži? Nákup v pekárně? A hledejte spojence. Osvědčilo se mi zapojit lidi, na nichž mi opravdu záleží. Poprosit o podporu manžela, děti, kamarádku. A pak platí, že čím více to lidem rozhlásíte, tím trapnější vám bude „zhrěšit“;“ doporučuje koučka s tím, že když vás napadne s hubnutím seknout, musíte pořád dokola pokládat sama sobě otázku „proč“. Dělají to tak malé děti, když pronikají do nitra nějakého problému. A vždy se ho doberou. Vše má vysvětlení, s nímž se dá pracovat.*

BOX: Hlídejte množství spánku

Protože to budou náročné čtyři týdny, potřebujete hodně spát, regenerovat. A ještě jedna věc je o spánku známá: skvěle podporuje hubnutí. Jak? Jde o melatonin, hormon produkováný právě během spánku. „*Podílí se na metabolismu tuků, a to opravdu zásadním způsobem. Jeho stavební jednotkou je tryptophan, který najdete ve všech potravinách bílkovinné povahy, ale i v zelenině, ovoci, semínkách, ovesných vločkách, datlích. Proto se také lépe hubne, když si po noci dobrého spánku dáte ráno ovesnou kaši, celozrnné pečivo - přirozeně navážete na noční melatoninovou produkci. A také díky pomalým cukrům omezíte výkyvy energie během dopoledne,*“ říká nutriční konzultantka Žaneta Zelinková.

BOX: Víte, jak jíst před a po cvičení?

Asi hodinu před tréninkem si dejte lehčí svačinu (ovoce, ořechy, možná i trochu pečiva), prostě převážně sacharidy, cukry z ovoce a trochu tuků. Po tréninku si dopřejte asi půl hodiny pauzu, potom zařadte běžné jídlo podle jídelníčku (oběd, svačina či večeře, podle načasování tréninku). Po obědě ani večeři se cvičení nedoporučuje. Neměli byste šanci jídlo strávit, využít z něj všechny živiny, vadilo by vám při pohybu. V pohybu by vás omezovalo i z jiného důvodu: oběhový systém by se věnoval zpracování jídla, ne svalovému aparátu. Svaly by nebyly prokrvené ani dost okysličené.

BOX: UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK (PRO SKŘIVANY)

SNÍDANĚ

lehce slazený nápoj (300 ml)
chléb žitný (75 g)
sýr polotvrdý (20-30 % t. v s., 15 g)
šunka nejvyšší jakosti (20 g)
másl (7 g)

DOPOLEDNÍ SVAČINA

chia semínka (25 g)
hroznové víno (80 g)
jogurt bílý, 2-4 % tuku (120 g)

OBĚD – těstoviny s rajčatovou omáčkou a kuřecím masem

kuřecí maso (90 g)

těstoviny semolinové (65 g)
rajčata loupaná, krájená (50 g)
bazalka
oregano
sůl a pepř
olivový olej (15 g)
česnek dle chuti

ODPOLEDNÍ SVAČINA

jablko (90 g) + mrkev (25 g) + chia semínka (5 g) + lněná semínka (5 g)
knäckebrot (15 g)

VEČEŘE

kuřecí maso (100 g)
rýže basmati (50 g)
rajčata (100 g)
olivový olej (5 g)

Celkem:

Energetická hodnota: 1585,5 kcal

Bílkoviny: 81,8 g

Tuky: 53 g

Sacharidy: 193,9 g

BOX: Pohybový plán

II. DEN

Pokud budete mít čas cvičit opět jen doma, zopakujte si cvičení z předešlého dne. Jsou to jednoduché cviky, které při pravidelném opakování přinesou viditelné výsledky. Máte-li ovšem čas a chuť, zajděte pro změnu na nějakou skupinovou lekci silového cvičení. Efektivní je například cvičení s TRX systémy. Nebo kruhové tréninky, mnohé už jsou sestaveny přímo pro ženy. Nejdůležitější je přitom vždy nejen počítat opakování nebo měřit čas, ale především mít na takové lekci trenéra, který vám hlavně ukáže, jak na provedení jednotlivých cviků.

III. DEN

Třetí den si dejte volnější. Tím však nemyslím, abyste v práci a doma seděli na zadku. Skvělá bude dlouhá procházka, která má pozitivní vliv na únavu a bolest. Plavání je taky fajn, dejte si však pozor, aby to nebyla „prsa se zakloněnou hlavou“. To by vám vaše krční páteř příliš nepoděkovala. Můžete se jít klidně i proběhnout. Ovšem, respektujte, co vám říká tělo: pokud máte příliš velkou nadváhu, jděte raději jen rychlou chůzí. A pak samozřejmě regenerujte!

BOX: Chcete při hubnutí začít běhat?

Pro začátek je nejlepší najít si běžecký kurz:

www.jdubehat.cz – má kurzy jen pro ženy

www.bezeckaskola.cz – tady vás naučí běhat legendární Miloš Škorpil

Nebo se nechte inspirovat někým, kdo své běžecké zkušenosti sdílí on-line:

www.running2.cz – tihle dva, Soňa a Michal, se díky běhu seznámili a nedávno se při běhu půlmaratonu dokonce vzali... o běhání vědí všechno!

3. TÝDEN: PEVNÁ VŮLE ROSTE (KILA UBÝVAJÍ)

Když se vám daří překonávat drobné krize, máte ze sebe už určitě radost. Ale je možné, že na vás padá únava. Jídla je sice dost, jenže už třetí týden jíte i žijete podle nových rytmů. Zapracujte na podpoře sebedisciplíny, abyste i poslední dva týdny dokázala pokaždé zvednout zadek na cvičení nebo nešidit jídelní plán: „*Úplně nejlepší je začít s tréninkem sebedisciplíny ještě před hubnoucím plánem. Protože sebedisciplína je dřina na celý život. A zvládnout ji můžete jen vědomou prací. Já trénuji sebedisciplínu vědomě denně: vstávání 5 minut před budíkem (žádné polehávání), ranní studená sprcha, když si načnu sáček mandlí, vezmu si jen pět. To všechno je průběžný trénink disciplíny, který vás posílí právě na takové věci, jakým je právě teď dodržování tohoto plánu,*“ je krásně neúprosná koučka Jitka Ševčíková.

BOX: Pomozte problémovým partiím

L'Occitane a jeho zpevňující mandlové tělové mléko promění pokožku v samet a už po pár aplikacích vidíte i zpevňující efekt.

Collistar a jeho Cryo gel proti celulitidě funguje skoro až zázračně. Dokonce i po „seštípnutí“ pokožky vidíte, že dolíčky se pomalu vzdalují.

A nakonec **Elancyl**. Značka, pro kterou musíte do lékárny, má řadu Slim Design, a v ní krém na denní i noční použití. Denní vyžaduje pohybovou aktivitu, aby fungoval, nočnímu stačí vmasírování do pokožky. Mají nejrychlejší viditelný efekt, který jsem u krémů zažila.

BOX: Zaměřte se na hořčík

Určitě víte, že hořčík přispívá k pevnějším nervům nebo pomáhá tělu vyhnout se křečím. Ale jde o víc. „*Na hořčík spoléhají všechny systémy v těle, bez hořčíku není energie, a to doslova. Navíc zvyšuje citlivost mozku na leptin, který je zodpovědný za pocit sytosti. Dostatek hořčíku se tedy rovná dostatku pocitu sytosti!*“ říká Žaneta Zelinková z www.nutricnikonzultant.cz.

BOX: A co pítí: víte, jak na něj během pohybu?

Při lehčí zátěži aerobního charakteru a lehčím posilování, stačí voda či neperlivá minerálka. Při vyšší zátěži, u náročného posilování a kardia na hranici aerobní až smíšené zóny, kdy musíte zabojovat, jsou lepší tekutiny s cukry. Ředěný iontový nápoj či džus, ochucená minerálka. Před a po zátěži stále čistá voda, při velkém vyčerpání máte nárok na nealko pivo. A co se množství týče? Adela Skoupá z týmu Petra Havlíčka doporučuje: „*Během hodinové aktivity je při váze 60 kg doporučený objem tekutin okolo 0,5 až 0,7 litru. U váhy okolo 80 kg se doporučené množství tekutin pohybuje až k 1 litru. Nicméně, hodně záleží na celkovém pitném režimu během dne.*“

BOX: UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK (PRO SOVY)

SNÍDANĚ

lehce slazený nápoj (300 ml)

kokosové mléko, bez příchuti (150 g)

mandle (20 g)

banán (60 g)

DOPOLEDNÍ SVAČINA

směs ořechů – natural (15 g)

jahody (150 g)

OBĚD – telecí kýta s kuskusem a zeleninou

telecí kýta (110 g)

kuskus (55 g)

paprika (50 g)

rajče (50 g)

cibule (20 g)

olivový olej (10 g)

ODPOLEDNÍ SVAČINA

knäckebrot (25 g) + tzatziki:

okurka (50 g) + jogurt bílý, 2-4 % tuku (130 g) + citrónová šťáva + česnek dle chuti

VEČEŘE – chilli con carne

fazole červená (160 g)

cibule (30 g)

rajčata (80 g)

česnek a chilli dle chuti

hovězí kýta (50 g)

olivový olej (7 g)

II. VEČEŘE

chléb žitný (35 g)

sýr Gervais (20 g)

listový salát (15 g)

Celkem:

Energetická hodnota: 1590,2 kcal

Bílkoviny: 83,3 g

Tuky: 56,3 g

Sacharidy: 192,4 g

BOX: POHYBOVÝ PLÁN

IV. DEN - Zahřejte se a zopakujte si cviky z prvního dne. Pak přidejte další:

Na stehna a hýždě – výpady stranou

Pohyb začíná stejně jako u dřepu – v kyčlích. Představte si, že vás za boky někdo táhne vzad, ale proti tomu jdete do předklonu a vytahujete se opět hlavou. Jedno koleno by mělo zůstat nad kotníkem. Druhá noha je natažená a pohybuje se do strany. Nepřenášejte na ni váhu, ta má být na noze pokrčené. Ruce nechte před sebou, spojené. Nejvíce pocítíte zadní stranu stehna a hýždě. Pozor na prohnutí v zádech. 3 série po 5 opakováních na každou nohu.

Ruce a prsní svaly – kliky

Pro začátek nechte kolena na zemi. Záda musí zůstat rovná po celou dobu pohybu, zadek nevystřkujte, nic byste neposílili. Když jdete dolů do kliku, lopatky se nesmí pohybovat směrem k sobě. Proto roztáhněte prsty na rukách, tlačte lokty a ramena od sebe a snažte se opět s hlavou vytáhnout vpřed. Klik je sice základní cvik, ale provedení je náročné. Začněte tedy s menším rozsahem pohybu. 5 sérií po 5 opakováních budou pro začátek stačit.

Zadek a stehna – pánevní most

Lehněte si na záda a pokrčte nohy. Ruce nechte před sebou, ale nezvedejte ramena. Snažte se povolit hrudník a prsní svaly, abyste se správně opřeli zády o podložku. Poté se od pat

odražte, jako byste se po podložce chtěli posunout dozadu. Místo toho se vám však zvedne ze země pánev a záda až k lopatkám. Dostaňte stehna a trup do jedné přímky, pak se vraťte na podložku. Opakujte 5x 5 cviků.

4. TÝDEN: CÍL NA OBZORU, SEBEVĚDOMÍ NIKDE?

Přestože jste určitě makala, dovolím si otázku: s jakým pocitem teď pokukujete po plavkách? Tak nějak si myslím, že to pro vás pořád není ono. Pokud se pořád ozývá vnitřní kritik a straší vás tím, že lidi na pláži uvidí, že pořád máte ještě břicho nebo se vám stehna otírají o sebe..., přečtěte si následující slova Jitky Ševčíkové několikrát: „Pokaždé, když se mé klientky bojí, co nich budou říkat ostatní, do jaké míry je někde někdo bude kritizovat, hned je vracím na zem: „*Moc si o sobě nemyslete, většinu lidí jste úplně jedno. Doslova: nestojíte jim ani za pohled. Mají sami co dělat sami se sebou a jestli se na pláži baví hodnocením těl ostatních, je to jejich příběh, který vás vůbec nemusí zajímat!*“

BOX: Hlídejte přísun vitamínu B5 (panthenolu)

„Mimo jiné se podílí na uvolňování energie z tuků. Když chybí, jste unavení, špatně naladěni, nemáte doslova na nic energii, ani na cvičení. A jeho nedostatek poznáte také podle popraskaných koutků,“ vzkazuje Žaneta Zelinková. Navíc se tento vitamín podílí na ochraně pokožky před UV zářením, což se těsně před plavkovou sezónou také hodí vědět. A kam na něj? Naklíčené obilí nebo fazole mungo. Otruby jsou také skvělé. A kromě vitamínu B5 vám přidají i vlákninu, jež vás zasytí.

Víte, že...

...WHO doporučuje 150 minut pohybu pro zdraví týdně? 5x týdně po 30 minutách. Takový pohyb vám pomůže nejen s kily navíc, ale hlavně s lepší náladou, protože produkovaný endorfin vás dokáže nakopnout do celého dne.

BOX: Hlídáte tuky? Hlídejte cukry!

Co v jídle omezujete především? Určitě tuky. Ale jak říká Adela Skoupá: *„Raději bychom měli věnovat pozornost cukrům. Zvláště teď když chcete čtyři týdny modelovat a formovat křivky. Co na sacharidech uberete, bude třeba trochu dohnat tuky a bílkoviny. Na druhou stranu přemíra bílkovin ve stravě ničemu nepomáhá a ani ve spojení se silovým tréninkem nemusí znamenat jistý nárůst svalové hmoty. Takže cílem by mělo být hlídat kvalitu potravin a vyváženou skladbu. Být precizní a tuky si v jídle skutečně hlídat, ale ne zcela omezovat. Dávat prostor jak těm rostlinným, tak ale i živočišným, protože třeba dostatek tuků v mléčných výrobcích zajistí skutečně dobré vstřebání vápníků!“*

BOX: UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK (PRO SKŘIVANY)

SNÍDANĚ

lehce slazený nápoj (300 ml)
celozrnná houska (60 g)
sýr Cottage, 5 % tuku (60 g)
rajče (50 g)
avokádo (30 g)

DOPOLEDNÍ SVAČINA

švestky sušené (35 g)
jogurt bílý, 2-4 % tuku (130 g)
vlašské ořechy (10 g)

OBĚD – KUŘE PEČENÉ NA CITRONECH

kuřecí maso (120 g)
citrón (50 g)
džus pomerančový (10 g)
med (5 g)
kuřecí vývar (30 g)
rýže Basmati (45 g)
zeleninový salát – mix (150 g)
olivový olej (5g)
+ sůl, pepř, hřebíček dle chuti

ODPOLEDNÍ SVAČINA

granátové jablko (170g)
kešu ořechy (7,5 g)

VEČEŘE – treska s brambory a zelenými fazolkami

treska tmavá (110 g)
fazolové lusky (150 g)
brambory (170 g)
olivový olej (7 g)

Celkem:

Energetická hodnota: 1535,3 kcal

Bílkoviny: 78,5 g

Tuky: 53,5 g

Sacharidy: 197,7 g

BOX: POHYBOVÝ PLÁN

V. DEN

Vyzkoušejte HIIT – High Intensity Interval Training, neboli vysoce intenzivní intervalový trénink. Takové cvičení vám pomůže formovat postavu a spálit mnohem více než dlouhodobější nízká zátěž. Většinou je uzpůsoben na 15–30 minut a nabízí ho prakticky kterékoliv fitness. Pokud se vám nechce cvičit mimo domov, můžete vyzkoušet cvičení podle Youtube videa, najdete jich spoustu. Takřka 800 000 lidí cvičí podle HASfit (HeartAndSoul fit), bezmála 4 miliony lidí sleduje HIIT Workouts podle FitnessBlender.com, a když chcete něco českého, hledejte třeba Pěťu Elblovou.

VI. A VII. DEN

Pokud jako většina hubnoucích odstartujete v pondělí, vyjdou vám poslední dny na víkend. A vy dostanete možnost zmírnit tempo: projet se v pohodě na bruslích, na kole, jít na procházku. Jestliže vám naopak cvičení do týdne špatně pasuje, nechte si jeden trénink třeba na sobotu.

Pár tipů na závěr!

- Nevíte-li, jak začít, vyhledejte trenéra, který vám udělá diagnostiku, ukáže vám vaše pohybové stereotypy, zjistí příčiny vašich bolestí a pomůže vám je cvičením odstranit.
- Při cvičení nezatínejte vědomě svaly. Sice je ucítíte, ale narušíte přirozené svalové souhry a nastane větší komprese páteře.
- Nesnažte se cvičit na jednotlivé partie izolované cviky. Vždy by se mělo zapojit celé tělo, lépe se rozloží síly, a když se zapojí více svalů, budete i více hubnout.

- Počty opakování upravte podle vlastní kondice a snižujte je s rostoucí únavou. Příklad:
1. série 10 opakování, 2. série 8 opakování a 3. série 6 opakování.

TEXT: Jana Potužníková