

POSTAV SI SVOU POSTAVU

komplexní tréninkový plán a jídelníček

3 měsíce
39 cviků
12 sestav

Nikola Bartáková

Postav si svou postavu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Nikola Bartáková

Postav si svou postavu – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

POSTAV SI SVOU POSTAVU

komplexní tréninkový plán a jídelníček



Nikola Bartáková

Zdroje obrázků

Str. 21: © Rubleva Elena / Shutterstock.com; str. 22: © Shebeko / Shutterstock.com; str. 23: © Robyn Mackenzie / Shutterstock.com; str. 24: © Jacek Chabraszewski / Shutterstock.com; str. 28: © DUSAN ZIDAR / Shutterstock.com; str. 33: © Nataliya Arzamasova / Shutterstock.com; str. 35: © bitt24 / Shutterstock.com; str. 36: © SedovaY / Shutterstock.com; str. 37: © Tatiana Vorona / Shutterstock.com; str. 38: © Elena Veselova / Shutterstock.com; str. 39: © Nataliya Arzamasova / Shutterstock.com; str. 40: © Julia Sudnitskaya / Shutterstock.com; str. 42: © Eleonorova / Shutterstock.com; str. 43: © Alena Haurylik / Shutterstock.com; str. 44: © Africa Studio / Shutterstock.com; str. 46: © mama_mia / Shutterstock.com; str. 48: © margouillat photo / Shutterstock.com; str. 49: © Gekko Gallery / Shutterstock.com; str. 50: © stockcreations / Shutterstock.com; str. 51: © cinocihancagli / Shutterstock.com; str. 52: © Tatiana Volgutova / Shutterstock.com; str. 53: © Jana Pavlovcova / Shutterstock.com; str. 54: © farbled / Shutterstock.com; str. 56: © Viktory Panchenko / Shutterstock.com; str. 60: © 279photo Studio / Shutterstock.com; str. 61: © Oksana_Slepko / Shutterstock.com, © Anastasia Voskresenskaya / Shutterstock.com, © sasha2109 / Shutterstock.com, © Aleksey Korchemkin / Shutterstock.com; str. 64: © marcin jucha / Shutterstock.com; str. 65: © stockcreations / Shutterstock.com; str. 67: © hlphoto / Shutterstock.com; str. 70: © Jiri Hera / Shutterstock.com; str. 79: © MShev / Shutterstock.com; str. 90: © lidante / Shutterstock.com; str. 86: © Gulsina / Shutterstock.com; str. 174: © MakeStory Studio / Shutterstock.com.

Obsah

O mně	6
Než začnete	8
Měření	12
Jak nakupovat	18
Naučte se správně jíst	20
Jídlo a recepty	32
Na talíři: co ano a co ne	74
Voda, hydratace a alkohol	78
Vliv stravy na psychiku, hubnutí a sportovní výkony	82
Nejčastější otázky	86
Než začnete s tréninkem	96
Základní sestava cviků	104
Tréninkový program na 3 měsíce	144
Regenerace	172
Motivujte se a sledujte své výsledky	176
Proměny lidí	178
Poznámky a měření	182
Poděkování	184

O MNĚ

Od dětství jsem se věnovala bojovým sportům, a to i na závodní úrovni – sebeobraně, kickboxu a karate. Hlavní doplňkovou aktivitou bylo plavání. Zlom nastal na vysoké škole, kde mě také sport doprovázel, ale už v jiné podobě. V té době jsem se aktivně věnovala aerobiku, jeho formám, skupinovým komerčním lekcím a v zimě i lekcím snowboardingu a lyžování. Úspěšně jsem absolvovala FTVS v Praze a získala řadu licencí, ale i cenných zkušeností. Jako instruktorka jsem vedla lekce v několika fitcentrech v Praze a během studia jsem se rovněž účastnila organizace řady soutěží, jako je např. ME v aerobiku, ve volejbale, MS v crosscountry a jiné.

Po ukončení studia jsem si otevřela vlastní fitcentrum a pomáhala lidem k dosažení jejich cílů. V tomto období jsem se dostala k závodu Spartan race – extrémnímu překážkovému běhu, který jsem následně 2 sezóny organizovala v několika zemích Evropy. A u extrémních závodů jsem už zůstala. V současné době moderuji závody Army run, ale také připravuji závodníky na samotný závod a předávám jim své zkušenosti z odběhnutých závodů z USA a Evropy.

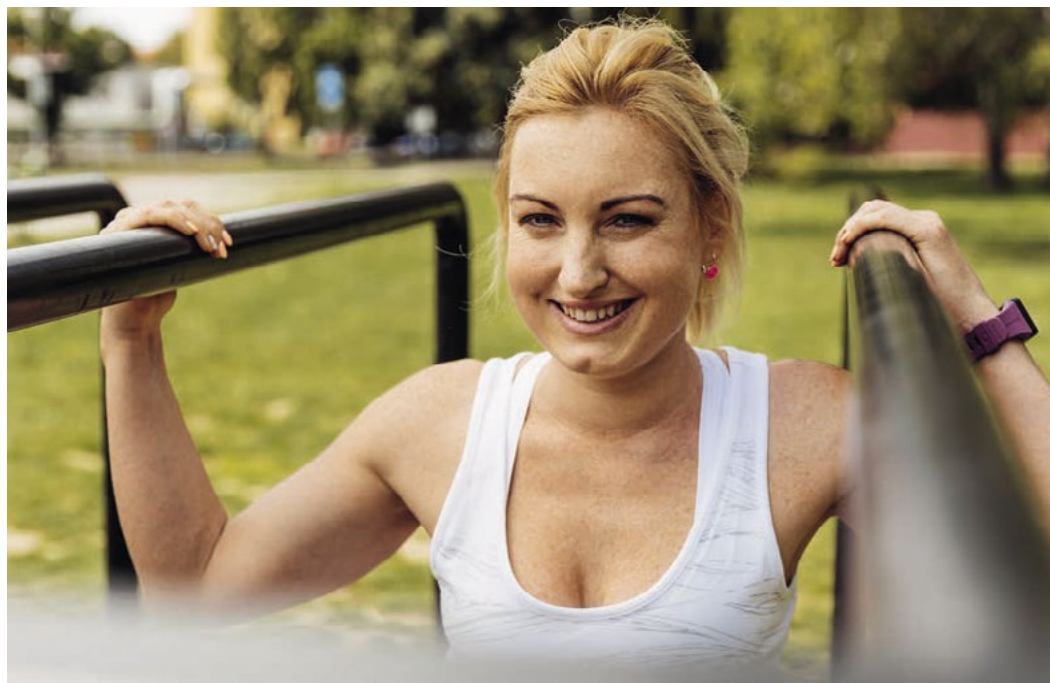
Mým novým projektem je mimo jiné běžecký závod 360° Challenge, který má prověřit všestrannost závodníků, a také 360° Academy, která pomáhá lidem trénovat a fungovat bez bolesti. Aktivně se účastním půlmaratonů, maratonů a triatlonů, čímž vznikly i mé tzv. Cesty za snem.

Nezahálím, a tak jsem se přihlásila na 1,5roční kurz pod vedením doc. Koláře, díky kterému pomáhám jedincům zpátky do běžného života po operaci, porodu, úrazu či zdravotních obtížích. Bolesti beder, páteře nebo kolen nejsou nepřekonatelnou překážkou.

V současné době nastala chvíle, kdy mám natolik plný diář, že klienty musím odmítat. Dlouho jsem si lámala hlavu nad tím, jak lidem vyjít vstříc. Byla jsem vždy odpůrce trénování „na dálku“, ale pevně věřím, že jsem vytvořila program, který je natolik přesný a cviky jsou tak jasné, že nikomu nemůže uškodit.

Mnoho štěstí na startu plnění vašeho snu!

Nikola



2

NEŽ ZAČNETE

Než začnete, je důležité projít si pár bodů, na které bychom neměli při jídle nikdy zapomínat. I když to vypadá jako banalita, nemálo ovlivňují funkci trávení a celý proces, který v těle nastává od zakousnutí se do vydatného sousta až po jeho konec.

Při jídle hrají důležitou roli 3 body:

KLID – nikdo by vás neměl rozčilovat, nutit přemýšlet, odpovídat či reagovat. Největším morem dnešní doby je obvykle telefon, který nás obtěžuje i při obědě. Sáhněte si do svědomí, kdo z vás při obědě neřeší milion věcí s kolegou nebo nevytáhne mobil.

ČAS – na každou porci mějte minimálně 20 minut, na oběd a večeři alespoň 30 minut. Sousto bychom neměli spolknout dřív než po 20 přežvýkáních.

TICHO – bez televize a čtení! Zkuste oblíbenou hudbu, schovejte telefon někam stranou a např. v restauraci se snažte neodpovídat na zprávy nebo upomínky. Ty počkají. Žaludeční vředy si však už brousí zuby! Na rozdíl od nevhodných sms je rozhodně jen tak nevymažete.

VAŠE TĚLO

Vaše tělo je dokonalý mechanismus bez nejmenší chybičky. Tento mechanismus ale potřebuje vaši pomoc na to, aby správně a bez problému fungoval. Máte štěstí, že jste zdraví, máte dvě nohy a dvě ruce, a to, jestli budete mít proporce, které si představujete, můžete ovlivnit jen vy sami. Tělo se vám bohatě odmění, když mu dáte, co potřebuje. Nejvíce se setkávám s lidmi, kteří na první pohled jedí zdravě, ale málo. Další skupinou jsou klienti, kteří si každé sousto vyčítají a jídlo si i přes hlad odpírají. Našla bych spoustu ukázek toho, jak to přesně nemá vypadat. A bohužel za tímto problémem mnohdy stojí přemíra informací, které na nás všichni kolem chrlí.

Základní rovnice

POZOR, čím méně energie přijímáme, tím více ji šetříme. A čím více šetříme, tím více přibíráme. Je to jako začarovaný kruh. Tělo je chytřejší, než se zdá, a jen tak ho neobalamutíme.

To, co vás chci hned na začátek naučit, je:

- nejíst ve spěchu,
- nejíst ve stoje,
- nejíst u televize,
- nejíst ve fast foodu,
- nehtat,
- nevyčítat si,
- jídlo si prostě a jednoduše vychutnávat.

Představte si, že s jídlem polykáme i pocity. Když jíte jídlo a něco vás rozčílí, s rozčilením ho i polykáte a také tak putuje celým organismem. Navíc se při rozčilení produkuje hormon adrenalin, který poté blokuje funkci zažívacího traktu. Žaludek tedy už tak špatně pokousané kusy jídla nestráví, pošle je do střev a tam ať už se děje vůle boží.

Na jídlo se musíte těšit a užívat si ho. I když je to zrovna něco, co na seznam správného stravování nepatří, nikoho nezabije, když si dá jednou za čas svíčkovou. A věřte, že když si ji vychutnáte bez výčitek, kalhoty dopnete a nebudete muset hned vyměňovat celou skříň.

Mnoho lidí si dá svou oblíbenou prasečinku a pak si ji dlouho vyčítá. Už s každým polknutím zažívá pocity viny, a to je špatně. Byl by pak zázrak, kdyby se do těla nevyplavovaly stresové hormony, jako je kortizol a hydrokortizon, a nedošlo tak k blokaci metabolických procesů v těle – neboli ke špatnému a neefektivnímu trávení – a následně se něco i neuložilo. V klidu si tělo jednoduše z potravy vezme to, co má, a doplní tak všechny potřebné zásoby na místa, kde je jich v danou chvíli nedostatek.

3

MĚŘENÍ

Za mou desetiletou praxi ke mně přišlo mnoho klientů se svými cíli. Většinou vše začínalo slovy: „Dobrý den, snažím se hubnout a potřebuji dát ještě 5 kg dolů! Váha se mi vůbec nehýbe.“ Při těchto začátcích se jen usmívám a tasím hned svou oblíbenou otázku: „A měříte se?“

Měření těla je podle mého názoru jeden z nejdůležitějších, ale zároveň nejpodceňovanějších způsobů, jak zjistit stav svého těla. Na začátku mnoho lidí kroutí hlavou (někdy i očima), ale po měsíci, kdy to mají za úkol aspoň zkusit, je to začíná bavit a stávají se na tužce, papíru a metru závislí.

Od teď už se nebudeme vážit!

Ptáte se proč? Tuk téměř nic neváží! Tzn. nehlídáme kila, ale centimetry, což jsou ti nejlepší ukazatelé! Není lepší mít nové, o číslo menší kalhoty, než posun ručičky na váze směrem dolů, který nikdo vlastně nevidí?

Vážíme se maximálně na Tanitě nebo třeba InBody, kde jde o složení těla, ale o tom až za chvíli.

Kde se budete měřit:



PRAVIDLA MĚŘENÍ

Stejně jako jídlo má i měření svá pravidla, aby bylo co nejvíce objektivní a výsledky srovnatelné.

1. *Čas* – měřit bychom se měli ve stejnou dobu, ideálně ráno po návštěvě WC.
2. *Místa* – vždy měříme stejná místa a stejnou končetinu (pokaždé levou nebo pravou ruku/nohu).
3. Není vhodné se měřit po party až do rána nebo po neděli, kdy jsme si dopřáli kačenu se zelím a knedlíky.
4. Stačí se měřit jednou za 14 dní, klidně i po 3 týdnech.
5. Nikdy se neměřte ráno po náročném tréninku, tělo a hlavně svaly jsou větší, oteklé a vyšly by vám centimetry navíc.

Při změně jídelníčku byste sami na sobě měli cítit změny již po 14 dnech, okolí si je pravděpodobně všimne o chvíli později.

Nejdůležitější hodnoty, které bychom měli při naší proměně sledovat, jsou svaly, tuk a voda. Váha je až druhotná. Ptáte se proč?

Kdybychom vedle sebe postavili dvě holky, které budou vážit stejně, a jedna byla sportovkyně a druhá nedělala nic, budou mít kromě vzhledu těla absolutně odlišné hodnoty.

MĚŘENÍ S CÍLEM ZJIŠTĚNÍ SLOŽENÍ TĚLA

Existuje mnoho metod, které vám změří tělo, důležitý je vždy jejich výstup. Na trhu najdete i mnoho vah, které jsou skvělým pomocníkem v domácnosti. Jedná se o váhy, které vypočítají, kolik máte v těle vody, tuku a svalů.

Opomenu-li teď profi sportovce, bohatě vám postačí měření na inBody nebo Tanitě.

Jejich výstupem jsou právě výše zmiňované hodnoty:

- *voda,*
- *tuk (tělesný a viscerální),*
- *svaly,*
- *váha kostí,*
- *BMI,*
- *metabolický věk,*
- *bazální metabolismus.*

Profesionálnější přístroj je schopen zaznamenat i dysbalanci na levé či pravé polovině těla (např. milovníci tenisu budou mít větší procento svalů na své dominantní půlce těla apod.).

Význam jednotlivých hodnot

VODA

I když je voda nedílnou součástí těla a bez ní bychom se neobešli, její hodnotu v těle si hlídáme. Zavodněné tělo zatěžuje nejen pohybový aparát, ale i orgány, např. srdce, ledviny aj.

BAZÁLNÍ METABOLISMUS

Určuje denní příjem energie, pod kterou bychom neměli jít. Jedná se o množství kalorií potřebných pro výměnu základních látek. Bazální metabolismus vyjadřuje, kolik energie tělo potřebuje na to, aby bylo samo schopné fungovat (ráno jsme se probudili, sami nadechli apod.). Bohužel vidím často lidi, kteří přijímají pod svůj bazál a dostávají se tak do fáze podjídání se, která většinou vyvolává přibývání na váze.

SVALOVÁ HMOTA

Svalová hmota je ukazatelem poměru svalů v těle. Platí jedno všeobecné pravidlo – svaly na sebe vážou vodu, takže jedinci s vyšším množstvím svalů jsou vždy lehce zavodněni.

KOSTNÍ HMOTA

Hmota kostí s věkem pomalu klesá, ale její hodnotu máme v mírné odchylce všichni obdobnou (muži cca 3,29 a ženy cca 2,4). Proto neplatí oblíbená hláška typu: „Mám silné kosti“.

TUK

Tuk neváží skoro nic, ale ovlivňuje náš život

Málokdo si uvědomuje, že máme tuk viscerální (uložený v oblasti orgánů v dutině břišní) a tělesný. Viscerální tuk nevidíme, ale právě ten zásadně ovlivňuje naše zdraví. V tomto tuku se nejvíce usazují škodliviny, toxiny. Bohužel je to i úrodná půda pro karcinogenní bujení, v důsledku čehož způsobuje řadu onemocnění. Má vliv na infarkt, ucpávání cév, jejich kornatění, ale i jiné závažné nemoci. Viscerální tuk je ovlivněn mnoha faktory, mezi něž počítáme například nedostatek spánku, stres, nepravidelnost ve stravě, hormonální nerovnováha, sladkosti, alkohol, nezdravá jídla a další neřesti. Jeho hlavní nebezpečí vidím v tom, že na první pohled není vidět, a tak lidi víc řeší tělesný tuk, protože ten nám leze z kalhot a triček. Ale na rozdíl od viscerálního na nás nepůsobí tak fatálně.

Podkožní tuk nejvíce ovlivňuje to, jak vypadáme navenek, proto na něj lidé kladou větší důraz. Nezapomeňte, že každý jsme jedinečný a nízké procento tuku neznamená vždy výhru. Ne nadarmo mají ženy s nízkým procentem tuku problém s otěhotněním, menstruací nebo jim je zima. Tuk na sebe váže i sekreci hormonů a bez něj prostě hormony nefungují, jak mají, což má mnohdy za následek i ztrátu menstruace, vypadávání vlasů, lámavost nehtů aj. Bez příjmu tuku dokonce ani nezhubneme!

Při snaze shodit tělesný tuk jde obvykle dolů i tuk viscerální.

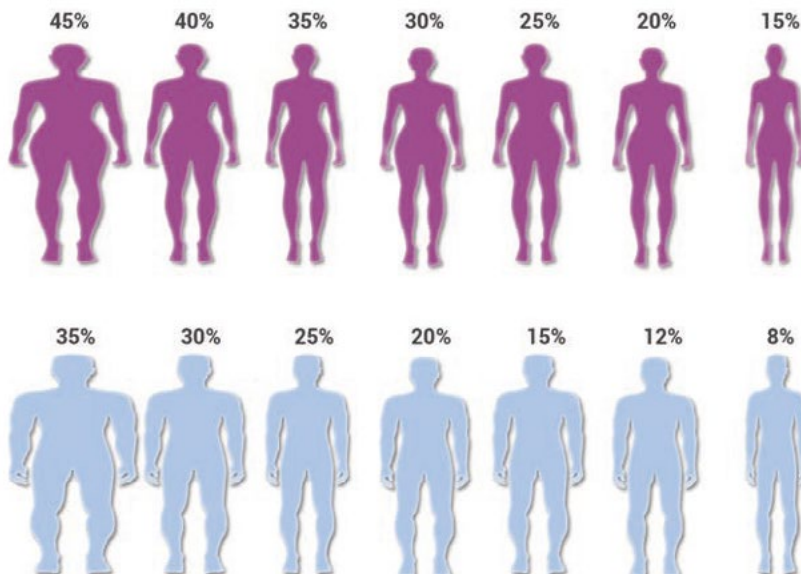
Kolik bychom měli mít v těle tuku?

U viscerálního tuku se bavíme o takzvaných levelech 1 – x. Mí klienti jsou chváleni za co nejnižší hodnotu. Existuje základní vzorec: věk děleno 10 (například 30 let: $30 \div 10 = 3$), nejvyšší naměřený level by tedy měl být 3, v ideálním případě i méně. Já osobně obvykle chválím až do hodnoty 4, pak už zvedám prst.

Podkožní tuk je odlišný u mužů a žen (viz tabulka). Pochvalu si zaslouží ty ženy, u nichž podíl tuku dosahuje 21–25 %, u mužů se dobrá hodnota pohybuje okolo 13–17 %. Pokud máte méně, protože třeba sportujete, je to jen lépe. Nezapomínejte ale, že vše má svou hranici.

Doporučené procentuální zastoupení tělesného tuku u mužů a žen v závislosti na věku:

Věk	< 30	30 – 50	> 50
ženy	14 – 21 %	15 – 23 %	16 – 25 %
muži	9 – 15 %	11 – 17 %	12 – 19 %



4

JAK NAKUPOVAT

Nákupní seznam

Při změně stravování a životního stylu můžete narazit na těžkosti v oblasti výběru potravin, ze kterých si budete připravovat jídlo. Co si budeme povídat, dnešní obchody jsou plné produktů, které nejsou ani kvalitní, ani dobré pro naše tělo, bez ohledu na to, jestli člověk chce hubnout, nebo se pouze zajímá o zdravý životní styl. A ještě jich je tolik druhů, že někdy prostě nevíme, co je opravdu správné!

Nakupování v supermarketu má sice své výhody, ale nese spoustu úskalí, která je třeba předem znát. Takže co dělat, abyste nakoupili správně?

- Číst obaly a přemýšlet o složení výrobku.
- Sledovat energetickou hodnotu.
- Kupovat čerstvé potraviny.
- Kupovat potraviny ideálně od tuzemských výrobců.
- Kupovat co nejméně zpracované potraviny.
- Kupovat přírodní potraviny.
- Kupovat tuzemské ovoce a zeleninu.
- Chovat se při nákupu ekologicky.
- Nakupovat pouze to, co je nutné. Jen tak nebude úprava stravy drahá.

- Nekupovat zboží v akci. Půlku věcí pak vyhodíme, v horším případě jíme s odporem a z donucení.
- Plánovat si nákup a ideálně i jídelníček dopředu, díky čemuž předejdete i zbytečnému vyhazování potravin.

Výhody nakupování ve farmářských obchodech

Abych dostala co nejlepší odpovědi a informace, zamířila jsem do místních Královských dobrot za Regínou a zeptala se:

„V čem se farmářský obchod liší od supermarketů?“

„Farmářské obchody jsou obvykle úzce specializované a měly by rozumět produktům, které nabízejí. Oni sami si určují, co budou prodávat, a mnohdy to bývá dané i tím, kdo a proč něco vyrábí. Supermarkety obvykle jedou na kvantitu a zisk, tím pádem, je kvalita potravin v pozadí. To ale neznamená, že zde nic kvalitního nenajdete.“

Tyto typy obchodů napomáhají lidem, aby jedli kvalitněji a lépe, než tomu bylo dříve. V dnešní době jsme přesytní. Dostupnost jídla je jednoduchá, ale stravovat se zdravě je celkem věda. My si však ukážeme, jak na to.



5

NAUČTE SE SPRÁVNĚ JÍST

Přináším návod na chutný a zdravý život

Jídlo nám musí nejen chutnat, ale mělo by nás i bavit. První vjem, který z jídla máme, je první pohled. Stejně jako je to v životě, je tomu i u jídla. Mnohdy je to prostě láska na první pohled. Bohužel ne vždy platí pravidlo, že co dobře vypadá, zákonitě i skvěle chutná. Ani velikost porce rozhodně není záruka sytosti! Stejně tak ani obchod s nápisem *Zdravá výživa* není zárukou dobrých věcí.

Jídlo máme zažité už od dětství, je to jako dědictví, které si předáváme. Návyky dědíme generaci od generace, a tak se mnohdy nemůžeme divit, když se doma setkáme s nepochopením našich snah o změnu životosprávy. Ale nechte se tím odradit.

Zkusila jsem vám trochu pomoci, a vybrala výrobky, za které ručím a ze kterých si můžete připravit spoustu receptů z druhé poloviny této knihy. Pojďme se na ně mrknout!

Projdeme si základní potraviny, které doporučuji a v mé skřínce nebo ledničce nikdy nechybí.

Všeobecný základ:

- maso
- kvalitní olivový olej
- zelenina
- ghí nebo máslo

Snídaně

- kaše Nominal
- ořechová másla Lepé
- chia semínka
- žitný chléb
- sýr
- pohankové vločky
- karobový prášek
- holandské kakao
- datlový sirup
- javorový sirup
- čekankový sirup či jiné sladidlo
- müsli – ideálně dělané doma nebo doporučuji Janovu pec



Oběd

- celozrnné těstoviny
- polenta
- vývar
- tempeh
- celozrnné tortilly
- tofu
- basmati či jasmínová rýže
- kuřecí a hovězí maso
- ryba (tuňák, losos,...)
- zelenina



Svačina

- ořechy
- ovoce
- jogurt
- cottage sýr
- hummus
- sójové nebo rostlinné mléko
- acidofilní mléko



Večeře

- zelenina
- maso
- ryby
- salát
- polévky



VZOR JÍDELNÍČKU:

Snídaně

sacharidy 

tuky 

bílkoviny 

Sladká varianta: kaše, jogurt (např. Hollandia), ořechy, vločky – pohankové, jáhlové, semínka, med, placka z vloček a vajíček, mug cake

Slaná varianta: žitný chléb, 90% šunka, tvarohový sýr, 30% eidam, zelenina

Tipy – kaše, ovoce, ořechy,
žitný chléb, tvarohový sýr, šunka, sýr

Svačina 1

sacharidy 

tuky 

bílkoviny 

Sladká varianta: kefírové mléko, řecký jogurt se semínky a medem

Slaná varianta: cottage a zelenina, zeleninový fresh

Tipy – ovoce, jogurt, ořechy,
ořechová tyčinka, zelenina,
chléb s humusem, Lučinou apod.

Oběd

sacharidy 

tuky 

bílkoviny 

Sladká varianta: celozrnné palačinky, nízkotučný tvaroh s jogurtem, čerstvé ovoce, přírodní sladidlo, olej, semínka na posypání

Slaná varianta: Oběd vždy obsahuje bílkovinu (maso, luštěniny, tofu, sója, vejce aj.) a přílohu. Nezapomínejte na zeleninu a tuk, aby se vše správně navázalo a zpracovalo.

Tipy – ideálně vývar nebo nezahuštěná polévka, maso a příloha.
Nezapomeňte na zeleninu, do které vždy přidejte tuk.

Svačina 2

sacharidy 

tuky 

bílkoviny 

Sladká varianta: kefírové mléko, ovesné vločky, rozinky

Slaná varianta: žitný knäckebrot, cottage, zelenina

Tipy – kefír, mozzarella a rajčata, cottage, hummus se zeleninou

Večeře

sacharidy 

tuky 

bílkoviny 

Sacharidům se snažíme vyhnout, nebo si dáme jen např. malý plátek žitného chleba. Nejlepší je kombinace zeleniny – syrové nebo dušené – a bílkovin.

Tipy – saláty s masem, řepa s česnekem a jogurtem,
losos s dušenou zeleninou

Jako sladidla používáme:

- rýžový sirup
- sirup z ječného sladu
- javorový sirup
- datlový sirup
- sirup z agáve
- čekankový sirup
- kokosový sirup
- fíkový sirup
- melasu
- stévii
- med
- panelu
- xylitol

Pokud budete mít možnost, podívejte se na film *Sugar*. Možná to bude vypadat jako radikální podívaná, ale věřím, že vám otevře oči víc, než kdejaká knížka zaměřená na škodlivost cukru.

Smutný je fakt, že cukr je v dnešní době snad všude, kam se podíváme. A právě cukr způsobuje obrovskou a rychlou závislost. Je to jako droga, kterou nás dnešní dobou ládují prodejci přes své produkty. Jakmile s ním jednou začnete, je těžké přestat.

TIP: Hrajte si s různými sladidly. Panela je skvělá na pečení, jedná se o výtažek ze sušené třtinové šťávy. Xylitolu stačí opravdu málo, aby cokoliv osladil, a má nízký glykemický index (12), takže se nemusíte bát brzkého návalu hladu. Navíc vás pochválí i zubař, protože omezuje tvorbu zubního kazu a plaku.