

30DENNÍ STRAVOVACÍ A KONDIČNÍ PLÁN, ABYSTE BYLI SILNĚJŠÍ A SVŮDNĚJŠÍ

- Zhubněte jednou provždy posledních úporných 5 až 10 kilo
- Oslňte ostatní při zvláštní příležitosti – na svatbě, rodinném setkání, dovolené nebo školním srazu
- Odvažte se vzít si na sebe bikiny – kdekoliv a kdykoliv!

BESTSELLER
DENÍKU
NEW YORK
TIMES

UDĚLEJTE RADIKÁLNÍ ŘEZ

JILLIAN MICHAELS

JILLIAN MICHAELS NAPSALA TAKÉ

OVLÁDNĚTE SVŮJ METABOLISMUS

VYHRAJTE BOJ O ŠTÍHLÉ TĚLO

Materiál v této knize slouží pouze k informačním účelům a není určen jako náhrada za radu a péči vašeho lékaře. Stejně jako u všech nových režimů hubnutí nebo udržení váhy by měl být program výživy a pohybu popsany v této knize dodržován až po poradě s lékařem, který stanoví, jestli je vhodný pro vaše individuální potřeby. Mějte na paměti, že výživové potřeby se liší v závislosti na věku, pohlaví, zdravotním stavu a celkové stravě. Autorka i vydavatel výslovně odmítají jakoukoliv odpovědnost za jakékoliv vedlejší účinky, jež mohou vzniknout využitím nebo aplikací informací uvedených v této knize.

Autorka ani nakladatelství nenesou odpovědnost za vaše jednání.

Všechna práva vyhrazena. Žádné části této knihy nesmí být reprodukovány žádnou mechanickou, fotografickou či elektronickou metodou ani ve formě zvukové nahrávky; rovněž nesmí být uloženy v žádném vyhledávacím systému, šířeny ani jiným způsobem rozmnožovány pro veřejné či soukromé účely – s výjimkou „čestného použití“ ve formě krátkých citací, jež jsou součástí článků a recenzí – bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Původně vyšlo jako Making the Cut.

Tento překlad vydán po dohodě s Harmony Books, firmou Crown Publishing Group, divizí Random House, Inc.

Obálka: Laura Duffy

Fotografie na obálce: Joseph Puh

Překlad © Ing. Petra Poislová, 2014

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-874-1

OBSAH

Úvod	11
------	----

1. ZAČÍNÁME

FOTKY NA ROZLOUČENOU	13
ANALÝZA TĚLESNÉHO TUKU	14
MĚŘENÍ	15
TEST KONDICE	16

2. VĚDA

PRAVIDLA	21
Pravidlo č. 1: Držte se svých kouzelných čísel	21
Pravidlo č. 2: Jezte podle svého metabolického typu	23
Pravidlo č. 3: Jezte každé čtyři hodiny a žádné vynechávání jídel!	40
Pravidlo č. 4: Žádné průmyslově zpracované nebo nevhodné potraviny – tečka!	40
Pravidlo č. 5: Pryč s opuchlostí – spotřeba sodíku a vody	41
Pravidlo č. 6: Žádný alkohol	43
Pravidlo č. 7: Dejte si to písemně	44
RUTINA	46
Lidé s pomalým spalováním	46
Lidé s vyrovnaným spalováním	53
Lidé s rychlým spalováním	60
RECEPTY	66
Snídaně	66
Oběd	74
Večeře	100
Omáčky, svačiny a přílohy	129

3. ZAPOŤTE SE

PRAVIDLA	138
Pravidlo č. 1: Intenzita, intenzita, intenzita	138
Pravidlo č. 2: Udělejte si to pestré	140
Pravidlo č. 3: Vytrvejte	141
Pravidlo č. 4: Kvalita nad kvantitu	141
Pravidlo č. 5: Držte tempo	143
Pravidlo č. 6: Mějte na zřeteli, kdy zabrat a kdy povolit	145
Pravidlo č. 7: Seznamte se s technikami	148
RUTINA	156
Okruhy 1.–30. den	156–183
REJSTŘÍK CVIKŮ	184
POPIS CVIKŮ	187–244

4. NA SVÉM VRCHOLU

TAJEMSTVÍ DOPLŇKŮ VÝŽIVY	245
Multivitaminy	246
Vláknina	247
Aminokyseliny: karnitin, 5-HTP a fenylalanin	248
Spalování tuků a jiné doplňky	249
Seznam věcí, jimiž se nezatěžujte	253
Dobře si to rozmyslete	255
Pozor, pozor	256
Výplach střeva, projímadla, hladovění a odvodňovací léky	257
7DENNÍ DIETA PŘI VÝSTUPU NA VRCHOL	261
Rejstřík	266

ÚVOD

SHOĎTE POSLEDNÍCH PÁR KILO A ODVAŽTE SE!

Jak víte, že je tahle kniha pro vás? Snadno. Bojujete s posledními úpornými kily navíc, která nejdou dolů, ať děláte, co děláte? Chystáte se na nějakou akci – svatbu, školní sraz nebo dovolenou – na které by tahle kila neměla být? Nevíte, jak pustit z řetězu vnitřního bojovníka, o kterém jste si jistí, že ve vás dřímá, a prostě se *odvázat*?

Pokud jste na jednu nebo víc otázek odpověděli ano, pak, *zatraceně, ano*, tahle kniha je pro vás. Abyste mohli začít, potřebujete:

- mírnou až střední úroveň kondice,
- silné odhodlání dosáhnout svého cíle všemi možnými prostředky,
- 10 nebo méně kilogramů na shoení.

Pokud jste tohle všechno odsouhlasili, pak z této knihy získáte *nejlepší tělo, jaké jste kdy v životě měli*.

Udělejte radikální řez je intenzivní, svého druhu jediný, 30denní program vytvořený k maximalizaci vašeho potenciálu tak, abyste rychleji dosáhli výrazných výsledků. To, co je na něm tak účinné, je můj přístup, který vás současně posiluje v následujících třech oblastech:

1. Mentální: Pomůžu vám soustředit myšlenky, zostřit mysl, zvýšit sebevědomění a výrazně posílit sebedůvěru tak, abyste si uvědomili, že možné je cokoliv a nic vás nemůže zastavit.

2. Nutriční: Rozšířím vaše znalosti o výživě a zdravé stravě a poskytnu vám stravovací plán přizpůsobený vašemu jedinečnému tělesnému typu a metabolické povaze. Během práce na svých cílech dostanete nejlepší možnou podporu ve stravování.

3. Fyzické: Pomůžu vám rozvinout sílu, pružnost, koordinaci a vytrvalost na úroveň, o které se vám nikdy ani nesnilo.

A konečně, kondice je věda a můj 30denní program je vědecky konstruovaný manuál pokynů krok po kroku k tomu, abyste byli štíhlí a pevní – tím myslím, že se při *běhu v bikinách* budete cítit dobře. Strava a cvičení byly dlouho zahaleny závojem protichůdných dohadů. Atkinsova, nebo „South Beach” dieta? Nízký obsah uhlohydrátů, nebo žádné uhlohydráty? Vysoký, nebo nízký podíl bílkovin? Nezoufejte. Nemusíte si platit drahého odborníka na výživu nebo trenéra celebrit, aby vám dali, co chcete – právě teď ve svých rukou držíte klíč k přitažlivému tělu.

Počkejte chvíli!

Tahle kniha není pro ty, co se bojí. Na příštích 30 dní jste moji a tohle je vaše bible. Pokud díky mému programu chcete dosáhnout opravdového efektu, a tím myslím neuvěřitelných výsledků, pak neuvažujte o tom, že byste přeskočili kteroukoliv část této knihy. *Udělejte radikální řez* není žádná neslaná nemastná kniha o „životním stylu“, která žvaní o střídmosti pro „lepší zdraví“ a způsobí vám zmatek v hlavě. Je o tom, že uvidíte, jak daleko můžete jít, o tom, že se tak trochu zblázníte, a možná taky o tom, že v průběhu téhle cesty vás vaši bývalí a bývalé zase budou chtít zpátky. Budete se cítit silní. Budete silní. *Udělejte radikální řez* je o tom, že to dokážete. Poznámka pod čarou? Cílem je získání nejlepší postavy vašeho života – tak se spojte se svým vnitřním bojovníkem a pojďme si vypracovat krásně tvarované tělo!

1. ZAČÍNÁME

Jako u kteréhokoliv jiného kondičního režimu se musíte před jeho započítím poradit s lékařem nebo zdravotnickým odborníkem, zda jste ve vhodné kondici, abyste mohli začít program *Udělejte radikální řez*. Jakmile dostanete zelenou, prvním krokem k úspěchu je stanovení cílů – nikam se nemůžete dostat, pokud nevíte, kam jdete a co chcete. Ale toužit po výsledku není k ničemu, pokud si nepřiznáte, kde je vaše startovní čára, a to je důvod, proč kniha *Udělejte radikální řez* začíná pečlivým vyhodnocením vaší současné situace. Přesně a tvrdě pojmenujte, kde se teď nacházíte, a získejte naprosto jasnou představu o tom, kde chcete být. A jakmile se tam dostanete, už se nikdy nebudete chtít vrátit zpátky! Mít zápis o tom, kde jste začali, je také velmi důležitý a často přehlížený zdroj motivace. Jistě, možná budete mít na paměti, že když dokončíte můj program, ztratíte centimetry po celém těle a budete silnější. Ale pokud je to pro vás těžké a k tomu, abyste vydrželi, potřebujete inspirační povzbuzení, nebudete věřit, jak motivující je poodstoupit a zaznamenat pokrok, který jste už udělali.

V neposlední řadě je důležité zajistit, abyste byli duševně připraveni na těžkou práci a změny, jež vás čekají. Většina knih o kondici se zabývá jen tím, jak zhubnout a udržet si váhu pomocí stravy a cvičení. Podle mých zkušeností je pro trvalý úspěch stejně klíčová rovněž duševní připravenost.

Následující kapitoly vás provedou všemi důležitými prvními kroky tak, abychom si byli jistí, že jsme vykročili správnou nohou.

FOTKY NA ROZLOUČENOU

Kde by byla jakákoliv výrazná změna vzhledu bez fotek „předtím“ a „potom“? No, a právě tady začneme s tím rozdílem, že tohle je víc než jen fotka „předtím“; je to obrázek na rozloučenou. Dejte sbohem svému starému já a vydejte se na cestu kondice, která vás navždy změní. Pořídte si několik fotek z různých úhlů, jednu zepředu, jednu ze strany a jednu zezadu. A oblečte se co nejmíň – čím víc ukážete, tím víc budete vědět.

ANALÝZA TĚLESNÉHO TUKU

Řekněme si to jasně – program *Udělejte radikální řez* není o tom, že zhubnete 50 kg*; je o zeštíhlení, posílení a změně stavby těla. Shodíte tuk a místo něj si vybudujete štíhlé a silné svaly. Budete si pěstovat zatraceně sexy tělo. Takže i když uvidíte rozdíl v zrcadle a na tom, jak vám padne oblečení, na váze možná velkou změnu nebude znát.

Pokud víte, s jakým procentem tělesného tuku do toho jdete, budete mít v průběhu práce na tomto programu přesný způsob měření svých úspěchů. Níže jsou uvedeny informace, abyste věděli, kde si v porovnání s ostatní populací stojíte. Osobně jsem ráda, když se moji chlapi dostanou na 8 až 10% a mé holky na 15 až 18%, ale je to vaše tělo. Jsem tu od toho, abych vás posílila nástroji a znalostmi a přiměla vás, abyste to vzali do svých rukou.

Doporučení ohledně tělesného tuku

	ČLOVĚK V KONDICI	ATLET	ŠPIČKOVÝ ATLET
Muži	14–17 %	10–13 %	4–9 %
Ženy	21–24 %	16–20 %	12–15 %

Existuje několik způsobů měření tělesného tuku, ale koneckonců jediná věc, na které opravdu záleží, je, že používáte stále stejnou metodu. Nejpresnější, ale také nejdražší je požádat ve zdravotnickém zařízení o měření DEXA. Druhé nejpresnější je hydrostatické vážení, které poskytuje většina fakultních nemocnic (ve Spojených státech, pozn. překl.), ale to obnáší, že vás potopí pod vodu (což není moc příjemné).

Nejsnazší a nejméně invazivní metodou měření procenta tělesného tuku je (1) nechat se změřit odborníkem pomocí posuvných měřidel (což si můžete nechat udělat ve většině zdravotnických zařízení za minimální cenu nebo zdarma) a (2) použití stupnice BIA (ta využívá analýzy bioelektrické impedance neboli BIA, která měří, jaká část vašeho těla je tvořena vodou a jaká tukem). Při použití metody s posuvnými měřidly dbejte na to, aby vás pokaždé měřil stejný odborník, a při použití stupnice BIA si hlídejte, aby vás měřili ve stejnou denní dobu, nejlépe hned ráno před snídaní, ale po vypití sklenice vody, protože tělo potřebuje dostatek tekutin, aby bylo měření bioelektrické impedance smysluplné.

* Pokud vám jde právě o tohle, musíte si koupit mou knihu *Winning by Losing* a k této se pak vrátit.

2. VĚDA

Zavedení a udržení zdravého způsobu stravování je pro celkový úspěch tohoto programu nezbytné. Správné jídlo bude regulovat vaši hladinu krevního cukru, vyrovná hormony a zvýší na maximum energii, přičemž všechno tohle podporuje optimální spalování tuků a vývoj svalů.

Když jsem pracovala na reality show *The Biggest Loser* pro televizní kanál NBC, cestovala jsem tři měsíce v kuse a prakticky jsem neměla chvíli pro sebe. Jestli jsem se dostala ke cvičení jednou týdně, měla jsem štěstí. Přesto jsem byla schopná udržet se ve formě tím, že jsem tenhle plán dodržovala do písmene. Jakmile do svého životního stylu zahrnete těchto sedm výživových principů, budete vypadat, cítit se a fungovat lépe.

PRAVIDLA

Pravidlo č. 1: DRŽTE SE SVÝCH KOUZELNÝCH ČÍSEL

V tomto programu jde o kalorie a malé chyby můžou přispět k velkému zklamání. Trikem je snížit kalorie správným způsobem k vytvoření dostatečného deficitu, abyste zhubli tolik, kolik chcete zhubnout, ale ne takového deficitu, aby vaše tělo přešlo do módu hladovění kvůli přežití a zpomalil se váš metabolismus. Během dodržování programu *Udělejte radikální řez* budete potřebovat dost energie pro cvičení, takže do směsi budeme muset přidat taky tyto kalorie.

Jak jsem se zmínila na začátku, tento plán funguje za předpokladu, že už jste ve střední kondici a nepotřebujete zhubnout vysokou váhu (pod 10 kg), takže množství kalorií nebude sníženo nijak drasticky. Protože všichni máme přece jen odlišný metabolismus, každý člověk bude přijímat jinou dávku kalorií, kterou nám udá výpočet založený na individuální rychlosti bazálního metabolismu neboli BMR. Vaše hodnota BMR je počet kalorií, které vaše tělo potřebuje k tomu, aby fungovalo na nezákladnější úrovni – to znamená kalorie, jež byste spálili, kdybyste celý den seděli na pohovce a nepohnuli jediným svalem. Pomocí jednoduchého vzorce budete schopni spočítat svou BMR a stanovit si tak

množství kalorií, které byste měli za den sníst. Účelem je mít spoustu energie na cvičení a zároveň při pohybu a denních aktivitách vytvořit kalorický deficit. A spálíte ty poslední zásoby tuku, které vás celá léta tak zatraceně štvaly!

BMR si také můžete spočítat na webu; do vyhledávače prostě zadejte „výpočet BMR“. Pokud nemáte přístup k počítači nebo vás zajímá, jak se BMR počítá, níže uvádím matematický vzorec. Jako proměnné využívá výšku, hmotnost, věk a pohlaví, což je mnohem přesnější způsob výpočtu než využití samotné hmotnosti. Jediným faktorem, který tento vzorec opomíjí, je podíl svalové hmoty, tedy poměr svalů a tuku v těle. Nezapomeňte, že štíhlejší těla potřebují víc kalorií než ta méně štíhlá, a proto tahle rovnice bude přesná plus mínus 100 kalorií. U hodně svalnatých lidí tato rovnice podhodnotí potřebu kalorií a u méně svalnatých lidí ji přecení.

VZOREC PRO BMR

Ženy:

$$\text{BMR} = 655 + (9,6 \times \text{váha v kg}) + (1,8 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{věk v rocích})$$

Muži:

$$\text{BMR} = 66,5 + (13,8 \times \text{váha v kg}) + (5,0 \times \text{výška v cm}) - (6,8 \times \text{věk v rocích})$$

Vzorec byl upraven na metrický systém, red. pozn.

Teď když znáte svou hodnotu BMR, víte, jak si nastavit denní příjem kalorií. Udělejte všechno proto, abyste se celých 30 dní této hodnoty drželi.

Je mi líto, co vám nyní musím říct – v tomto programu nejsou žádné dny, kdy můžete „zhřešit“. (Má jen 30 dní – dodržujte ho!) Při snaze zhubnout obvykle doporučuji měnit příjem kalorií, aby se zabránilo zastavení poklesu váhy, ale *Udělejte radikální řez* je jiná káva a my si kalorie nesnížíme tak, abychom vyvolali plató efekt. Tady je cílem zhubnout za 30 dní, což znamená, že klíčem je důslednost.

TEST METABOLICKÉHO TYPU

U každé z následujících otázek zakroužkujte odpověď A, B nebo C, která vám nejlépe odpovídá. Možná je nebudete znát ihned – o otázce pak pečlivě popřemýšlejte. Pokud potřebujete, dejte si klidně i několik dní, abyste mohli analyzovat, jak různé potraviny ovlivňují vaše tělo a náladu. Neodpovídejte podle toho, co si myslíte, že byste „měli“ jíst; místo toho buďte upřímní v tom, čemu dáváte přednost, a ohledně svých sklonnů a zvyků. Pamatujte si, že čím lépe se znáte, tím vyšší máte šanci, že dosáhnete vysněných výsledků.

1. Ráno:

- A Nesnídáte
- B Dáte si něco lehkého jako ovoce, toast nebo cereálie
- C Dáte si něco těžšího jako vejce, slaninu, steak nebo bramborové palačinky

2. U švédského stolu si vyberete:

- A Lehká masa jako kuře a rybu, zeleninu a salát a malé porce různých dezertů
- B Kombinaci A a C
- C Těžká masná jídla jako steak, žebra, kotlety, sýry a smetanové omáčky

3. Vaše chuť k jídlu při obědě je:

- A Nízká
- B Normální
- C Silná

4. Vaše chuť k jídlu při večeři je:

- A Nízká
- B Normální
- C Silná

5. Po kofeinu se cítíte:

- A Skvěle – pomáhá mi soustředit se
- B Otupěle
- C Nervózní nebo je vám špatně od žaludku

6. Na které potraviny míváte nutkavou chuť (cukr není uvedený, protože každý, kdo je unavený nebo vyčerpaný, na něj má chuť):

- A Ovoce, chleba, sušenky
- B A i C
- C Slané potraviny, sýry, masa

7. K večeři máte nejraději:

- A Kuře nebo rybu, salát, rýži
- B Nemáte oblíbená jídla – každý den něco jiného
- C Těžší, tučná jídla – těstoviny, steak, brambory

8. Po večeři:

- A Si potřebujete dát něco sladkého
- B Si můžete dát dezert nebo nemusíte
- C Sladkosti nemusíte a raději si dáte něco slaného, např. popcorn

RUTINA

Už jste se dozvěděli, jaký jste metabolický typ a jaké jsou nejlepší poměry makroživin pro vaši jedinečnou tělesnou chemii. Teď je čas uvést vaše nové znalosti do praxe. Níže najdete 30denní jídelníček s recepty a seznamy jídel a potravin, které jsem vytvořila speciálně pro vás, ať už máte pomalé (P), vyrovnané (V) nebo rychlé (R) spalování. Položky označené tučně mají odpovídající recepty v části Recepty (strana 66). Jednoduše si nalistujte sekci, která odpovídá vašemu metabolickému typu (P, V nebo R), a s radostí se řiďte podle plánu a receptů, které vaši stravě, tělu a zdraví jednou provždy přinesou revoluční změny.

LIDÉ S POMALÝM SPALOVÁNÍM

JÍDELNÍČKY „P“

Pamatujte si, že i když jíte podle svého metabolického typu, musíte si pořád hlídat denní příjem kalorií. Protože každý má jinou kalorickou potřebu, je to něco, co si musíte spočítat sami. Následující jídelníčky jsou návrhy jídel, ale musíte si stanovit vlastní velikost porcí. Tam, kde jsem v jídelníčku uvedla množství, se jedná jen o návrh a vy si jej musíte upravit, buď zvýšit, nebo snížit, a to v závislosti na vašich kalorických potřebách. V receptech je velikost porce a výživové informace, které vám pomůžou držet se svého limitu!

POMALÉ SPALOVÁNÍ	SNÍDANĚ	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
Den 1	1 šálek ovesných vloček s ½ jablka a 2 míchané vaječné bílky	Nízkotučná placka s krůtím masem s nízkým obsahem uhlohydrátů a Salát z grilované zeleniny	1 šálek míchaného bobulového ovoce s 1 netučným jogurtem bez cukru	Grilovaný losos a kuskus se žlutou řepou, 1 šálek dušeného špenátu
Den 2	1½ šálku cereálií s vysokým obsahem vlákniny s ½ šálku netučného mléka a ¼ šálku borůvek	Tuňákový salát s nízkokalorickou majonézou, 1 toast z naklíčeného obilí s nízkým obsahem soli	10 syrových mandlí, 1 jablko	Limetovo-zázvorový mečoun, špenát vařený v páře, Pečená karotka
Den 3	Míchané vaječné bílky se zeleninou, 1 toast z naklíčeného obilí s nízkým obsahem soli, 1 rajče nakrájené na plátky	Salát Tabbouleh s 1 celozrnným pita chlebem a 2 lžicemi hummusu	½ banánu, 10 syrových kešu	Tacos s grilovanou tilapií s 15 pečenými tortilla chipsy s nízkým obsahem soli
Den 4	1 šálek míchaného bobulového ovoce s 1 šálkem netučného bio jogurtu	Křupavý salát s kuřecím masem a jablky	1 jablko s 1 lžící přírodního burákového másla	Losos s jablkovo-křenovou glazurou, Růžičková kapusta s opečeným česnekem, ½ šálku divoké rýže
Den 5	1 balíček instantní ovesné kaše bez cukru	Pečeně Altuna	3 celozrnné kreky s 1 lžící džemu bez cukru	Pikantní paella s chili, limetkou a koriandrem
Den 6	1½ šálku cereálií s vysokým obsahem vlákniny s ½ šálku netučného mléka a ¼ šálku borůvek	Sendviče s kuřecím masem glazovaným balzamikovým octem a s paprikou	1 šálek salátu z čerstvého ovoce	Grilovaný losos a kuskus se žlutou řepou
Den 7	1 šálek netučného tvarohu, ½ melounu cantaloupe	Těstovinový salát s tuňákem a zelenými fazolkami	1 jablko, 10 syrových ořechů	Kuřecí prsa s divokou rýží a fíkovým pilafem

MÍCHANÁ VEJCE S UZENÝM LOSOSEM, ŠPENÁTEM A PAŽITKOU

6 porcí (porce je ½ šálku vaječné směsi na ½ housky)

1 lžíce olivového oleje

5 velkých vajec

¼ lžičky čerstvě mletého černého pepře

asi 90 g tenkých plátků uzeného lososa nakrájených na malé kousky

½ šálku (asi 100 g) netučného smetanového sýra

1 šálek nakrájeného čerstvého špenátu

3 celozrnné housky, rozkrojíme a vydlabeme těsto

1 lžíce nasekané pažitky (nemusí být)

1. Ve střední pánvi s nepřilnavým povrchem zahřejeme na středním plameni olej. V misce smícháme vejce a pepř, dobře promícháme metličkou. Vaječnou směs nalijeme na pánev a restujeme 30 sekund, nebo až vejce začnou tuhnout, pomalu mícháme dřevěnou vařečkou.
2. Vmícháme lososa a sýr, smažíme 30 sekund a vařečkou rozmícháváme hrudky sýra. Přidáme špenát, za stálého míchání restujeme 2 minuty, nebo až špenát zavadne a vejce jsou hotová. Na každou housku dáme ½ šálku vaječné směsi. Podle chuti posypeme pažitkou.

Na porci: Kalorie 180; Tuk 11 g; Bílkoviny 13 g; Sodík 613 mg; Vlákna 2 g; Uhlohydráty 7 g

OMELETA S HOUBAMI, PAPRIKOU A SÝREM FONTINA

4 porce (porce je 1 dílek a 1 lžíce kysané smetany)

1 lžička olivového oleje rozdělená na poloviny

olej ve spreji

¼ šálku nakrájené jarní cibulky

½ středně velké zelené papriky nakrájené na tenké plátky

2 šálky (zhruba 180 g) houby shiitake nakrájené na tenké plátky

½ nakrájeného oválného rajčete bez semínek

⅛ lžičky čerstvě mletého černého pepře

2 lžičky nasekané čerstvé petrželky

8 velkých vajec

bílky ze 2 velkých vajec

½ lžičky másla

½ šálku (asi 60 g) nastrouhaného sýra fontina

(možno nahradit goudou, pozn. překl.)

¼ šálku kysané smetany se sníženým obsahem tuku

1. Při střední teplotě rozežřejeme ½ lžičky olivového oleje ve velké pánvi s nepřilnavým povrchem postříkaným olejem ve spreji. Přidáme jarní

cibulku a restujeme 1 minutu. Přidáme papriku a restujeme 1 minutu. Přidáme houby a za častého míchání smažíme 3 minuty. Vmícháme rajče a černý pepř, smažíme 30 sekund. Zeleninovou směs vyndáme z pánve, přikryjeme a udržujeme v teple.

2. Do misky dáme petrželku, vejce a vaječné bílky, dobře rozšleháme.
3. Do pánve dáme ½ lžičky másla a olivového oleje a zahřejeme na středním plameni, až se rozpustí. Přidáme vaječnou směs a smažíme, až jsou okraje tuhé (asi 2 minuty). Přední část špachtle vložíme mezi okraj omelety a pánve. Okraj omelety jemně nadzvedneme a pánve natočíme, aby na ni syrová tekutina stekla. Opakujeme na protějším okraji omelety. Smažíme tak dlouho, až je střed omelety hotový (asi 7 minut).
4. Zeleninovou směs lžící rovnoměrně rozprostřeme na polovinu omelety a posypeme sýrem.
5. Špachtlí uvolníme omeletu a přehneme napůl, rozkrojíme na 4 dílky, navrch dáme kysanou smetanu. Ihned podáváme.

Na porci: Kalorie 272; Tuk 17,7g; Bílkoviny 19,4g; Sodík 176mg; Vlákna 1,3g Uhlhydráty 7,1g

PARFET Z JOGURTU A CEREÁLÍ

1 porce

Tato sladká, lehká a křupavá snídaně může být také chutným dezertem.

- 1 šálek 2% jogurtu bez příchuti
- ¼ šálku celozrnných cereálií s nízkým obsahem soli
- 1 balíček umělého sladidla na bázi sukralózy
- 1 lžička skořice

Všechny suroviny dobře promícháme a podáváme.

Na porci: Kalorie 155; Tuk 5g; Bílkoviny 13,5g; Sodík 75mg; Vlákna 1,5g; Uhlhydráty 12,3g

PEČENÁ ITALSKÁ OMELETA V RAJČATOVÉ OMÁČCE

6 porcí

Italské omelety jsou chutnou a snadnou snídaní nebo malým jídlem, které máte hned po ruce. Dají se různě upravit, k vaječné směsi můžete přidat lžici pesta nebo pár nakrájených rajčat sušených na slunci.

OMÁČKA

- olej ve spreji (nejlépe olivový)
- 2 šálky najemno nakrájené cibule
- 2 lžice najemno nasekané hladkolisté petrželky

3. ZAPOŤTE SE

Nejde to jinak – pokud chcete dokonalé tělo, musíte se *zapotit!* A pokud chcete úžasné výsledky rychle, musíte vědět, jak nejlépe využít čas určený na cvičení, abyste spálili co nejvíc kalorií, shodili co nejvíc tuku a vybudovali si co nejvíc svalů. Dobrou zprávou je, že pokud víte, jak na to, může to být vlastně zábava. A ještě jedna dobrá zpráva – nemusíte si najímat drahého trenéra, aby dohlížel na vaše cvičení, když se snažíte získat tělo svých snů. Kromě toho, že jsem vytvořila cvičební program, při kterém budete muset pohnout kostrou a který budete striktně dodržovat 30 dní, jsem taky shrnula všechno podstatné, co potřebujete vědět o bezpečném a účinném cvičení, do sedmi jednoduchých pravidel.

PRAVIDLA

Pravidlo č. 1: INTENZITA, INTENZITA, INTENZITA

Pokud chcete zhubnout posledních pár kilo, která se vás úporně drží, pak prvním pravidlem je zvýšit intenzitu cvičení. Během mého programu budete cvičit při 85 až 100 % své maximální tepové frekvence neboli MTF. Víím, že teď si někteří z vás myslí: „Ale co teorie, že cvičení při nízké intenzitě je nejlepším způsobem, jak spálit tuk?“ Podle ní při cvičení na 70 až 75 % MTF vstupujete do „cílové zóny spalování tuků“, ve které tělo přednostně sáhne na kalorie z tuku jako na zdroj energie. Tato teorie je naprosto zcestná, nemluvě o tom, že je *poněkud* zastaralá.

Chovejte se k ostatním hezky

Karma nám říká, že naše myšlenky a činy ovlivňují náš osud. Z psychologického pohledu to znamená, že naše vztahy nejsou ničím jiným než odrazem toho, jaký vztah máme k sobě samým. Říkejte tomu karma, zlaté pravidlo nebo jakkoliv chcete – je nezbytné, abychom opustili zvyk soudit druhé, jinak si prostě negativitu přineseme zpátky do života.

Je to takhle. Během fyzického tréninku má vaše tělo tři zdroje energie – glukózu/glykogen (krevní cukr a cukr uložený ve svalech), tuk a bílkoviny. Bílkovina je vždycky poslední možností – ze všech tří zdrojů energie je nejméně pravděpodobné, že vaše tělo sáhne po bílkovině. Ale to, jestli využije zásoby cukru, nebo tuku, závisí na intenzitě cvičení. Čím tvrději cvičíte, tím snazší je pro tělo zpracovat palivo, které potřebuje k tomu, aby se udrželo v chodu. Při vysoké intenzitě cvičení jsou pro něj neefektivnějšími zdroji energie zásoby cukru. Ale to *neznamená*, že *nespalujete* stejně tolik tuku! Při cvičení této intenzity *spalujete celkově víc kalorií*, takže ačkoliv při vyšší zátěži vaše tělo využívá *nižší procento* kalorií z tuků než při nižší zátěži, *celkový počet* kalorií z tuků spálených během vysoce intenzivního cvičení bude vyšší, protože spalujete víc kalorií, tečka. Je to všechno o chladných tvrdých číslech. Na konci dne je hlavním ukazatelem hubnutí množství spálených kalorií, nikoliv jejich složení. A, ano, ještě jedna věc. Pokud cvičíte při vyšší tepové frekvenci, nejen, že spálíte víc kalorií v průběhu cvičení, ale výrazně posilujete metabolismus až na následujících 24 hodin. O tzv. pozátěžovém spalování se dozvíte víc na straně 144.

Jak už víte, můj program není jen o spalování kalorií, abyste zhubli – je o *dosažení vysněného cíle!* Trénink o vyšší intenzitě je skvělý na udržení kondice kardiovaskulárního systému, což napomáhá zvyšování podílu čisté svalové tkáně a dosažení toho, proč jste tady.

Jistě, myšlenka rychlejšího, tvrdšího nebo delšího cvičení, než na jaké jste byli zvyklí, může být děsivá. Jsem taky člověk. Ale věřte mi, pokud budete mít správný přístup, pak tento proces sám o sobě může být příjemný, zvláště když víte, že budete mít výsledky. Pokud cvičíte sami, zkuste se zapsat na lekce, kde budete mít kolem sebe lidi, kteří vás můžou inspirovat k vyšším výkonům. Taky zkuste rozpumpovat muziku – když začnete cvičit při rychlejším rytmu, tělo v tom bude chtít pokračovat samo o sobě.

Takže jak zajistíte, že cvičíte při správné intenzitě, abyste výtěžili všechny výhody, o kterých mluvím? Nejprve si musíte spočítat svou MTF. Pokud jste žena, od čísla 220 odečtete svůj věk; pokud jste muž, svůj věk odečtete od čísla 226 a máte MTF v úderech za minutu. Dále vám vřele doporučuji, abyste si koupili monitor srdeční činnosti – nejen na dalších 30 dní pro vás bude neocenitelnou pomůckou. Naprogramujte si své informace (obvykle věk, váhu a MTF) a připněte si jej před cvičením;

RUTINA

Tato sekce obsahuje detailní plány pro všechna vaše cvičení pro příštích 30 dní. Berte je jako navigaci k tělu vašich snů! Cviky označené tučným písmem najdete v *Rejstříku cviků* (strana 184). Než se do nich pustíte, mrkněte dopředu a přečtěte si jej celý. Všechny cviky jsou řazeny abecedně. Tady se můžete seznámit s vhodnou formou, kterou potřebujete k tomu, abyste dělali všechny pohyby správně.

Abyste mohli v plánu cvičení pokračovat, proveďte každý okruh jednou a pak se přesuňte na kardiotrénink. (Pro intenzivní účinek proveďte každý okruh 2×.) Mezi sety není v rámci okruhu *žádný* odpočinek. Dopřejete si 30 sekund odpočinku *pouze* po plné rotaci každého okruhu. Pokud jedete správnou rychlostí, každé cvičení by vám mělo zabrat 45 minut. Navrhuji zaokrouhlit to na celou hodinu tím, že po skončení setů v rámci okruhu budete dělat 15 minut kardiotréninku. *A po* cvičení se nezapomeňte protáhnout – zapojte všechny velké svalové skupiny, které jste ten den používali.

1. DEN

OKRUH 1	Dumbbell Presses on Body Ball / Tlaky s jednoručkami na balónu
	Proveďte 20 opakování (10 na každou paži)
	Dumbbell Flies on Body Ball with Crunches / Rozpažování s jednoručkami na balónu se zkracovačkou
	Použijte poloviční váhu Tlaku s jednoručkami a udělejte 15 opakování
	Squats / Dřepy
	Udělejte <i>rychle</i> 50 dřepů (bez závaží)
	Sprint 1 minutu rychlostí 9 km/h (ženy) a 14 km/h (muži)
OKRUH 2	Plank / Vzpor ležmo
	Výdrž 10 sekund
	Close-Grip Push-ups / Tricepsově kliky
	Proveďte 5 opakování
	Side Planks with Inner Thigh Raise / Boční vzpory ležmo se zdvihem spodní nohy tahem vnitřní strany stehenní
	Proveďte 10 opakování
	Obraťte se zpět do vzporu ležmo a vydržte v této pozici 5 sekund
	Close-Grip Push-ups / Tricepsově kliky
	Proveďte 5 opakování

	Side Planks with Inner Thigh Raise / Boční vzpory ležmo se zdvihem spodní nohy tahem vnitřní strany stehenní
	Proveďte 10 opakování
	Obratíte se zpět do vzporu ležmo a vydržte v této pozici 5 sekund
	Burpies / „Angličáky“
	Přímo ze vzporu ležmo, proveďte 10 opakování
	Sumo Squats / Sumo dřepy
	Proveďte 50 opakování
	Sprint 1 minutu rychlostí 9 km/h (ženy) a 14 km/h (muži)
OKRUH 3	Frog Push-ups / Žabí kliky
	Proveďte 20 opakování
	Squat Thrusts / Vzor ležmo s dřepu
	Proveďte 20 opakování, pak vydržte v dřepu 30 sekund
	W Shoulder Presses with Leg Extension / Tlaky na ramena ve tvaru W s natažením nohou
	Na každou nohu proveďte 10 opakování
	Skákejte 1 minutu přes švihadlo
OKRUH 4	Bench Dips / Tricepsově kliky na lavičce
	Proveďte 20 opakování
	Rope Tricep Presses / Tricepsově tlaky s provazovou úchytkou
	Opakujte tak dlouho, dokud máte ve svalech sílu
	Static Lunges with Lateral Shoulder Raise / Statické výpady s laterálním zdvihem ramen
	Proveďte 10 opakování s každou nohou vpřed
	Mountain Climbers / Horolezec
	Provádějte 1 minutu
	Boat Pose / Pozice loďky
	Výdrž 30 sekund
OKRUH 5	Jump rope / Skákání přes švihadlo (1 minuta)
	Bicycle Crunches / Přitahování ramene k protilehlému kolenu
	Proveďte 50 opakování
	Extended Plank / Náročnější vzpor ležmo
	Výdrž 30 sekund

Plank / Vzpor ležmo

Cílové svaly: přímý sval břišní, dolní zádové svaly, hrudník, ramena

Výchozí pozice: Začněte v pozici kliku, ale dlaně držte přímo pod rameny místo toho, abyste je měli vedle hrudníku. Držte nohy rovně, chodidla u sebe. Balancujete na dlaních a bříšcích chodidel. Vydržte v této pozici co nejdéle a postupně se propracujte k minutě.

Popis cviku: Nic se při něm neprovádí. Jen v této statické kontrakci vydržte co nejdéle. Je to mnohem těžší, než to vypadá!

Tipy: Záda držte rovně. Očima se soustřeďte na zem před sebe. Nepronýbejte se v zádech. Představte si, že pupík vytahujete ke stropu.



[VARIACE]

Extended Plank / Náročnější vzpor ležmo

Začněte v pozici vzporu ležmo, ale místo toho, abyste si dali ruce pod ramena, dejte je na podlaže k sobě asi 8 cm před hlavu. Vydržte v této pozici co nejdéle a propracujte se až k minutě. Tato varianta klade mnohem větší důraz a intenzitu na přímý sval břišní, protože nemůžete využít dlaně jako oporu těla.

Plank Row / Vzpor ležmo s přitahem jednoručky

Začněte v pozici vzporu ležmo, každá ruka je položena na čince. Činku v pravé ruce zdvihem vytáhněte k hrudi, lokty držte u těla; chodidla a opačnou rukou udržujte rovnováhu. Činku pomalu spouštějte do výchozí pozice a opakujte s opačnou rukou.

Plank Twist / Vzpor ležmo s přetočením

Začněte v pozici vzporu ležmo. Udržujte jej a s výdechem přesuňte pravé koleno pod levé podpaží, přičemž celý trup otočíte doleva. Vraťte se do výchozí pozice a opakujte s levým kolenem pod pravým podpažím. Tato varianta vzporu ležmo neposiluje jen přímý břišní sval, ale také vnitřní šikmé břišní svaly.

Plank-up / Vzpor ležmo se zdvihem

Začněte v pozici vzporu ležmo. Sesuňte se na pravý loket tak, že předloktí a pravá dlaň leží rovně na zemi a loket je přesně pod pravým ramenem. Pak pomalu udělejte to samé tak, že levé předloktí a dlaň jsou rovně na zemi a levý loket je přesně pod levým ramenem. Zvedněte se zpět do výchozí pozice tak, že pravou dlaň dáte přesně pod pravé rameno a zvednete se nahoru, pak následuje levá ruka.

Reverse Plank / Obrácený vzpor ležmo

Začněte v poloze vsedě, nohy natažené. Ruce položte na podlahu za sebe pod ramena, konečky prstů směřují dopředu. Natáhněte prsty u nohou, s nádechem stáhněte břišní svaly a vytáhněte boky směrem ke stropu. Pokud máte silný a ohebný krk, nechte hlavu klesnout dozadu. Paty a dlaně tlačí do podlahy a boky směřují ke stropu.

Side Plank / Boční vzpor ležmo

Lehněte si na pravou stranu, nohy natažené, pravé chodidlo si položte na levé, váha je na pravém lokti a pravém boku. Levou paži nechejte položenou na boku. Vtáhněte pupík a s výdechem zvedejte boky tak dlouho, dokud tělo není od hlavy k patě v jedné přímce. Vydržte co nejdéle a zkuste se propracovat k minutě. Pokud si cvik chcete ztížit, zvedejte boky tak dlouho, dokud tělo není od hlavy k patě v jedné přímce, a pak boky pomalu spouštějte do výchozí pozice. Udělejte celý set, pak vyměňte strany. Držte hrudník vně, ramena dozadu, rovná záda. Při této verzi vzporu ležmo posilujete hlavně vnitřní a vnější šikmé břišní svaly.

GUGGULSTERON

Jedná se o sloučeninu nacházející se ve stromu zvaném guggul, který roste v Indii, Pákistánu a Afghánistánu, kde se používá už 2 000 let na snižování váhy a léčbu artritidy. Guggulsterony mají stimulační účinky na štítnou žlázu, pomáhají s konverzí T4 (neaktivní hormon štítné žlázy) na T3 (aktivní hormon štítné žlázy) a zvyšují tak rychlost metabolismu a pomáhají s hubnutím. V různých studiích se také ukázalo, že guggulsteron pomáhá zlepšit poměr HDL (dobrý cholesterol) a LDL (špatný cholesterol) zvýšením HDL a snížením LDL. Tento přípravek jsem použila jako spalovač tuků a měla jsem s ním slušné výsledky. Pokud máte peníze, možná se vyplatí investovat do něj, abyste urychlili výsledek, až se příště budete potřebovat „vyloupnout“.

KELP

Kelp, mořská řasa, je známý jako detoxikační prostředek, vyvážený doplněk a léčivá rostlina. Je dobrým zdrojem mnoha vitaminů a minerálů, ale většinou je uznáván pro svůj obsah vstřebatelného jódu. Jód je transportován přímo do štítné žlázy, kde se mění na hormon tyroxin, který pomáhá regulovat bazální metabolismus. Je tedy extrémně užitečný při hubnutí, zejména pro ty, kteří se jako já potýkají se sníženou funkcí štítné žlázy. Někteří odborníci na výživu jsou přesvědčeni, že většina toho, co je na kelpu prospěšné, se nachází v běžné stravě a že doplňky s ním můžou podporovat nadměrnou tvorbu jódu, což by mohlo být nebezpečné. Pokud trpíte nedostatečnou funkcí štítné žlázy nebo si to myslíte, poraďte se s lékařem.

TERAPIE VITAMINY – INJEKCE B12

Jsem si jistá, že jste zkusili nebo jste slyšeli o doktorech, kteří dávají injekce vitamínu B₁₂. Obvykle se to dělá při únavě nebo pro posílení imunitního systému. Někteří lidé ho používají, aby znásobili výsledky hubnutí. Je to dobře, nebo špatně? Tady je stručné shrnutí.

Vitamin B₁₂ je nezbytný pro zdravou nervovou tkáň. Její poškození může vyústit v nervové poruchy, poškození mozku a anémii. Výzkum podporuje používání vitamínu B₁₂ jako protirakovinné látky, protože hraje roli v ochraně lidského těla před toxiny a alergeny. Je také známo, že dokáže ulevit od mnoha neuropsychologických poruch, jako je svalová slabost, inkontinence, demence, problémy se zrakem a poruchy nálad.

Proč injekce? B₁₂ je vitamin rozpustný ve vodě, takže když ho berete ve formě pilulek, do těla se vstřebá jen velmi málo a obecně se vyloučí močí. Z toho důvodu je lepší injekční forma.

Teď k problému – vitamin B₁₂ není zdravý, když se bere v nadměrném množství. Někteří lékaři jsou líní a nenechají nejprve provést test, aby viděli, jestli už máte jeho dostatečnou hladinu. Prostě vám píchnou injekci, shrábnou peníze a přejdou k dalšímu pacientovi. Pokud už v těle máte zdravé množství vitamínu B₁₂, a přesto vám dávají injekce, pravděpodobně riskujete předávkování.

Osobně si myslím, že nejlepším zdrojem vitamínu B₁₂ je zdravá a vyvážená strava. Mezi potraviny, jež jsou na něj bohaté, patří ryby, mléčné výrobky, vnitřnosti (hlavně ledviny a játra), vejce, hovězí a vepřové maso. Protože maso je nejlepším zdrojem vitamínu B₁₂, měli by vegetariáni o doplňku výživy s tímto vitamínem uvažovat.

Pokud se rozhodnete pro injekce B₁₂, požadujte nejprve rozbor krve, abyste si mohli regulovat hladinu vitamínu v těle a chránit se tak proti nadměrnému množství.

SEZNAM VĚCÍ, JIMIŽ SE NEZATĚŽUJTE

Následující doplňky zřejmě nemají výrazné výsledky, když se užívají samostatně. Pokud jsou v jiných přípravcích, účinky se doplňují, a pak bych se jejich užívání nebránila, ale určitě nestojí za to, abyste si je kupovali zvlášť.

KAPSAICIN/KAJENSKÝ PEPŘ

Pálivá a pikantní chuť kajenského pepře vzniká primárně díky složce zvané kapsaicin. Tato bylina je nabízena jako přípravek k potlačení chuti a termogenický spalovač tuků. Hlavní myšlenkou je, že jelikož jde o potravinu doslova „pálivou“, zvedá tělesnou teplotu, a tak umožňuje spálit víc kalorií. Je zajímavé, že ačkoliv kapsaicin má pálivou chuť, vlastně stimuluje oblasti mozku, které tělesnou teplotu snižují. Mnoho lidí v tropických a subtropických oblastech ho pravidelně užívá, protože jim pomáhá snášet horko. Z toho důvodu si myslím, že teorii o spalování tuků se dá jen těžko věřit. Jako doplněk výživy na hubnutí nebyl nijak zvlášť ověřen ... i když někteří vědci si myslí, že pomáhá při artritidě!



S knihou *Udělejte radikální řez* spatříte výsledky rychleji než s jiným kondičním programem.

Jste v dobré kondici, ale bojujete s posledními 5 až 10 kily, která stojí mezi tím, kdy vypadáte velmi dobře, a tím, kdy vypadáte neuvěřitelně? Máte v diáři akci, na které byste chtěli vypadat tak, že lidem okolo spadne brada? Nebo byste prostě jen chtěli vidět, jak by to vypadalo, kdybyste měli nejlepší tělo v životě? Pak potřebujete objevit Jillianiny tréninkové metody, o kterých už ví miliony lidí sledujících reality show *The Biggest Loser*.



Program *Udělejte radikální řez* vám umožňuje:

- určit svůj unikátní tělesný a metabolický typ (máte rychlé, pomalé, nebo vyrovnané spalování?) a přizpůsobit si stravovací plán, který je pro vás dokonalý,
- naučit se mentální techniky, které skvěle posilují vaši sebedůvěru a zostřují vaše zaměření na úspěch,
- rozvinout sílu, ohebnost, koordinaci a vytrvalost,
- dosáhnout úrovně, o které jste si nemysleli, že je možná.



JILLIAN MICHAELS je špičkovou trenérkou posilování a životní koučkou z populární reality show stanice NBC *The Biggest Loser*. Provozuje úspěšné webové stránky www.jillianmichaels.com a je autorkou knih *Ovládněte svůj metabolismus* a *Vyhrajte boj o štíhlé tělo*.



„*Udělejte radikální řez* fitness trenérky Jillian Michaels je perfektní kniha, díky níž získáte nejlepší tělo, jaké jste v životě měli.“

– **KOMPLETNÍ ŽENA**

