

ATRAKTIVNÍ TĚLO

*po celý
rok*

YOUTUBE FITNESS INSTRUKTORKA č.1
A ZAKLADATELKA *Blogilates.com*

CASSEY HO

POP PILATES

PRŮVODCE HUBNUTÍM,
ČISTÝM STRAVOVÁNÍM
A RADOSTNÝM ŽIVOTEM
PO CELÝ ROK





České vydání po dohodě s Harmony Books, členem skupiny Crown Publishing Group, divizi Penguin Random House LLC

Původně vyšlo jako Cassey Ho's Hot Body Year-Round v nakladatelství Harmony Books, 2015

Copyright © 2015, Cassey Ho and oGorgeous Inc.

Design knihy: Jennifer K. Beal Davis

Fotografie © 2015, Sam Livits

Fotografie © 2015, David Kim

Design obálky: Gabriel Levine

Fotografie na obálce: Mike Rosenthal

Ilustrace na obálce: Shutterstock/Alexander Tihonov (zadní strana)

Shutterstock/Picsfive (vintage poznámkový papír)

Shutterstock/Mtkang (rámeček fotky)

Shutterstock/Lainea (barevná lepicí páska)

Shutterstock/jannoon028 (bílý poznámkový papír)

Překlad © Mgr. Anna Vachudová, 2017

© Nakladatelství ANAG, 2017

ISBN 978-80-7554-098-0



Všem fanouškům POP Pilates!
Pomohli jste mi naplnit mou vášeň
a proměnit mé sny ve skutečnost.
Tato kniha je pro vás.



Obsah

Předmluva 8

Začínáme 14

ČÁST PRVNÍ: PLÁN

Strava pro atraktivní tělo po celý rok 24

Jak na cestě za atraktivním tělem neztratit motivaci 34

Jak získat atraktivní tělo 38

ČÁST DRUHÁ: ROČNÍ OBDOBÍ

JARO 45

ČAS KVĚTIN, VZPRUHY A SVĚŽÍHO ZAČÁTKU

Jarní cviky 46

Jarní potraviny 80

LÉTO 95

ZŮSTAŇTE ZDRAVÍ I BĚHEM AKTIVNÍCH MĚSÍCŮ!

Letní cviky 96

Letní potraviny 132

PODZIM 147

OBNOVTE SVOU MOTIVACI A ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ
I V PROMĚNLIVÉM POČASÍ

Podzimní cviky 148

Podzimní potraviny 182

ZIMA 197

PŘI STRESU RELAXUJTE A PRÁZDNINOVÉ AKTIVITY SI UŽÍVEJTE
BEZ POCITU VINY

Zimní cviky 198

Zimní potraviny 232

Závěr 246

Kde mě najdete 248

Rejstřík receptů 249

Poděkování 247

Odkazy 248

Rejstřík cviků 253

Zdravím vás!

Právě jsem se vrátila z Bostonu, kde jsem vedla lekce POP Pilates pro více než pět set bláznivých milovníků tohoto cvičení – POPsterů! Jedna cvičební podložka vedle druhé a lidé, kteří se společně smáli i potili – prostě pocit, jako bychom se znali již mnoho let. A jak k tomu vůbec došlo? Tajemství spočívá v Blogilates. Jedná se o kouzlo, které jste mi pomohli vytvořit. Zrovna se nacházím na zpáteční cestě letadlem do Los Angeles a svou radost nedokážu nijak potlačit – od smíchu mě dokonce bolí tváře a musím si je masírovat. Na všech prstech pravé ruky mám skvrny od fixu, jak jsem přes čtyři hodiny podepisovala jógamatky.

Když jsem po promoci v roce 2009 nahrála jednoduché, neseštěřihané video s pilates na YouTube, nikdy by mne nenapadlo, že to dopadne takto. Ani jsem to neměla v úmyslu. Jsem však toho názoru, že když začnete dělat to, co vás baví, a rozhodnete se žít šťastným životem – pro sebe, pro ty, jež máte rádi a kteří mají rádi vás a nikoliv jen pro potěšení druhých – vaše plány se vám začnou dařit.

TATO KNIHA JE PRO VÁS PŘÍSLIBEM

Na střídání ročních období se mi líbí to, že se díky tomu mohu čtyřikrát ročně připravit na zcela nový začátek! Je to příležitost k zaměření se a optimalizaci mých cílů v souladu s přirozeným chodem životního prostředí. Společně se sezónními změnami v oblékání a počasí se mění i jídlo a nálada a je důležité využít tyto změny ve svůj prospěch a nechat se jimi motivovat.

Tato kniha vás provede jednotlivými svátečními událostmi i náročnějšími dny každého ročního období. Léto je čas, kdy si všichni o něco více uvědomujeme své tělo. Využijte teplo jako důvod pro cvičení venku a nechte se jím inspirovat k náročnému tréninku, díky kterému zesílíte – a samozřejmě, abyste v plavkách vypadali sebevědomě a sexy!

Na podzim vytáhneme svetry a pomalu upadáme do poprázdňinového poklidu končícího léta. Zdá se vám to trochu depresivní? Nemusí! Podzim představuje příležitost k nalezení rytmu a určitého stereotypu včetně objevných výprav do podzimních chutí, které vám pomohou upevnit vaše zdravé stravovací návyky.

V zimě se všichni chceme stočit do klubíčka, abychom zůstali v teple, a JÍST. Proč se však místo toho nezahřát cvičením? Ale ano, stále můžete jíst i vést společenský život. Představím vám jídlo, které můžete podávat na večírcích; chutná tak, že si vaši přátelé budou myslet, že opět hřeší – ano, hřešit budou ale zdravě!

A pak zde máme jaro, konečně ono období „Nového roku a nového člověka“! Nemusíte čekat celých 365 dní na jeden den, abyste začali znovu; když se rozhodnete vykročit na svou fitness cestu

nyní, získáte dostatek podpory od svých přátel, rodiny a celého světa.

Pokud je přátelská odpovědnost něco, co vás žene dopředu, nastal nyní ten správný čas na to na jít si partáka na cvičení a jít do toho!

V této knize naleznete přehled mých nejlepších POP Pilates cviků a mé oblíbené recepty, které jsem použila, abych milionům lidí po celém světě pomohla získat silné a krásné tělo. Tréninkové sestavy jsou navrženy tak, aby vás dostaly do optimální fyzické a duševní formy v pohodlí vašeho domova – a nejen tam, hodí se i na cesty. Nebudete potřebovat žádné vybavení! Doporučuji pouze cvičební podložku, ale ani ta není nutná. Takže žádné výmluvy, je to jasné!

Také bych vás chtěla zbavit všech hloupých výmluv, proč se nehýbat. Pohyb je tak snadný a přitom zábavný! Jsem toho názoru, že cvičení by mělo být něco, na co se budete těšit – nikoliv něco, co musíte. Pouze tak se totiž stane součástí vašeho života. Zhubnout a získat krásné tělo už nebude boj, ale výsledek šťastného a zdravého životního stylu. Tuto knihu jsem napsala proto, abych vám pomohla se zamilovat do cvičení, a doufám, že i vy budete inspirovat své přátele.

Ještě jednou bych ráda vyjádřila velké poděkování za to, že tato kniha mohla vzniknout. Už se nemohu dočkat, až se ponoříte do jejich barevných stránek a začnete se mnou cvičit.

*Připraveni?
Pojďme na to!
♥ Cassey*

Co je to POP Pilates?

Nový, zábavný a inspirativní mix klasické techniky pilates, která se snoubila s intenzivními cviky na posílení středu těla prováděnými na podložce, jenž rychle zpevní vaše svaly, narovná záda a zanechají vás sice vyčerpané, ale zato silnější. Mezi vedlejší účinky můžeme zařadit radost a pocit štěstí.

Technika POP Pilates byla vytvořena certifikovanou instruktorkou pilates – vaší (starou známou) Cassey!

Jak používat tuto knihu?

Mít krásné tělo pro mne znamená cítit se skvěle, vypadat skvěle a být šťastná uvnitř i vně. Napsala jsem tedy tuto knihu, abych vám pomohla získat veškerou dostupnou motivaci. Nezapomínejte mé fitness techniky i stravovací plány používat společně a nechte se mou motivací vést kupředu.

Pro každé roční období jsem vytvořila pevný plán, který se týká následujících čtyř bodů:

FITNESS: Pro každé roční období existují čtyři unikátní sestavy POP Pilates, přičemž každá z nich je zaměřena na ty partie, kterým je třeba se v daném ročním období věnovat. Každá sestava se skládá ze série cviků zkombinovaných tak, abyste dosáhli maximálních výsledků. V létě to například „rozjedeme“ s intenzivním *Bikinovým útokem na břišní svaly* (str. 96); v zimě, než vyrazíme na sváteční návštěvy, naopak potřebujeme rychlé *Vyladění formy před párty* (str. 223). Získáte tedy 20 pečlivě vytvořených sestav a více než 120 různých cviků, které se nikdy neopakují – vaše svaly se nebudou stačit divit.

STRAVA: Ukážu vám, jaké jídlo byste měli konzumovat, aby vám bylo nápomocné při vašem intenzivním úsilí a urychlilo váš pokrok. Vždy se jedná o sezónní suroviny, takže ušetříte peníze a navíc budete jíst čerstvé suroviny od místních výrobců. V knize najdete krásně nafocené zdravé recepty společně se stravovacím plánem na ztíhlení. A žádný strach – jídla ve stravovacím plánu jsou neskutečně lahodná a velmi sytá! Samozřejmě je zde ponechán i prostor pro jídlo typu YOLO (z angl. You Only Live Once; přeloženo jako „Žiješ jenom jednou“ – pozn. překl.), takže si můžete dovolit i zahřešit a zapomenout na všechny kalorie a omezení – prostě se najíst pro radost.

MOTIVACE: Pokud si říkáte, že něco dokážete, pak se vám to podaří. Je důležité, aby vaše mysl, tělo a záměr měly stejný cíl. Jakékoliv odchýlení může být totiž příčinou emocionálních problémů a neúspěchu. Ale nebojte se! Stejně jako vy mám i já své dny, kdy mi vše vychází, a dny, kdy jsem úplně na dně – tak moc na dně, že mám chuť to celé vzdát. A právě v tyto okamžiky je třeba si vzít na pomoc svou nezdolnost, která však občas potřebuje trochu podpořit. Pokud právě teď potřebujete trochu „nakopnout“, mrkněte na mé motivační úvodníky, které jsem pro vás napsala. Pak vstaňte a začněte znovu!

TIPY PRO ŽIVOTNÍ STYL: Průběžně budete v knize nacházet malé triky, které používám, abych byla vždy šťastná, zdravá a silná. Tyto cenné rady vaši fitness cestu promění v dobrodružství

Jaro

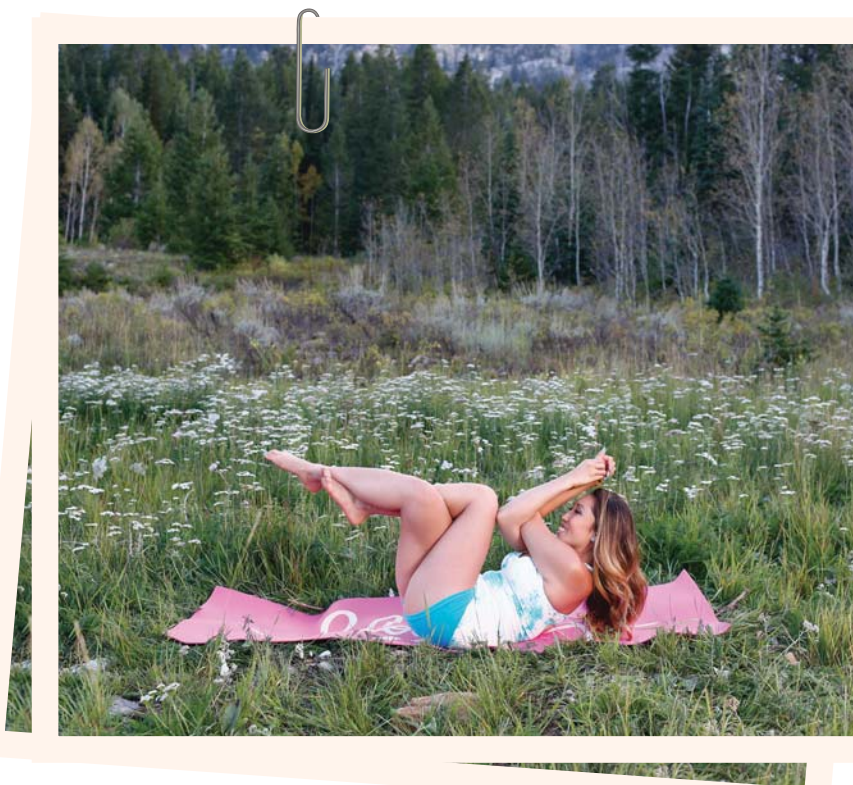
Čas květin, vzpruhy a svěžího začátku

Jééé... nadechněte se čerstvého jarního vzduchu a vychutnejte si čistotu, která přichází ruku v ruce s krásou jara. Svět kolem vás se probouzí ze zimního spánku a začíná pulzovat životem. Existuje snad lepší motivace k proměně vašeho těla než inspirativní kvetoucí svět všude kolem vás?

S jarem přicházejí barvy. Pochmurná mračna se stáhla do ústraní, sníh roztál, sluníčko začíná hrát a dává signál, aby se květy pozvolna otevřely a ovoce i zelenina se začaly připravovat na šťavnatou sklizeň. V tomto ročním období pozorně naslouchejte svému tělu a vyjděte vstříc jeho přirozeným potřebám, jako jsou krásné jarní barvy a chutě, a to zejména co se týče potravy, kterou si žádá.

Svátky už skončily a z okolí již zmizela ona pokušení v podobě dortů a koláčů; nastal tedy ideální čas na to se opět vrátit k cestě za svým fitness ideálem. Musíte umět rozlišovat, jestli vaše tělo něco pouze *chce* – například sladkosti nebo hranolky – a naučit se naslouchat tomu, co skutečně *potřebuje* – třeba lákavý košík čerstvých jahod, které jsou zrovna v akci!

Věřím, že je nejlepší být s přírodou vždy v harmonii. V souvislosti s mnoha věcmi se tak naše úsilí zjednoduší, jako když si představíte, že plout po proudu řeky bude snazší než proti němu. S tímto vědomím mi zkuste říci, čeho jste si vždy přáli dosáhnout. Nebojte se upřímnosti, ven s tím. Může se to týkat fyzické, duševní či spirituální roviny nebo vás napadá něco úplně hloupého... Už to víte? Dobře, tak si teď dejte závazek. Učiňte slib, že vám jaro poskytne vše, co potřebujete, abyste své tělo i mysl transformovali v toho nejsilnějšího a nejšťastnějšího člověka, jakým jen můžete být.



ORLÍ SEDYLEHY 15KRÁT

PROCVIČUJE: CELÉ BŘÍŠNÍ SVALSTVO

A Začínáte vleže na zádech v pozici *Orla*, ruce jsou překřížené v oblasti loktů a spojené dlaněmi k sobě (viz obrázek).

B Proveďte oboustranný sedleh. Ujistěte se, že zvedáte horní část zad a jakmile se od podložky odlepí lopatky, lokty se dotknou kolenou.

Fazolový salát ve sklenici s avokádovo-mangovou salsou

INGREDIENCE

- ½ šálku uvařené quinoy
- ¼ šálku scezených a propláchnutých černých fazolí z konzervy
- ¼ lžičky mletého římského kmínu
- ½ lžice čerstvé citronové šťávy
- sůl a pepř na dochucení

SALSA

- ½ manga nakrájeného na kostky
- ¼ avokáda nakrájeného na kostky
- ½ lžice čerstvé limetkové šťávy
- 2 lžice červené cibule nakrájené na drobné kostičky
- 1 lžice nadrobno nasekaného čerstvého koriandru

Na ozdobu:

- ½ červené kapie, nakrájené a bez semínek, ¾ šálku nahrubo nakrájené rukoly

PŘÍPRAVA

Quinou, fazole, římský kmín, citronovou šťávu, sůl a pepř vložte do cca půllitrové sklenice, zašroubujte víčko a protřepejte, aby se přísady promíchaly.

Poté si připravte salsu. Do středně velké misky vložte mango, avokádo, limetkovou šťávu, červenou cibuli a koriandr a zlehka promíchejte.

Salsu přidejte ke směsi z quinoy, ozdobte červenou kapií a nakonec rukolou. Můžete podávat.

379 kalorií, 10 g tuku, 67 g sacharidů, 12 g bílkovin, 18 g cukru

1 PORCE



Rada od Cassey

Jak sami sebe motivovat?

Někdy se vám prostě nechce. Znáám to. Připadá vám obtížné vstát z pohovky a říkáte si: „**Ach jo, má to vůbec nějaký smysl?**“

Je těžké začít se znovu hýbat, zejména když jsme nějakou dobu lenošili – alespoň pro mne to představuje jeden z okamžiků, kdy je má motivace ke cvičení nejnižší. Není to tím, že bych byla unavená, jen jsem dlouho nic nedělala a celé tělo jako by bylo ztuhlé. Takto vypadá ta nejméně příjemná část motivačního procesu. Cítíte se líní, pomalí a slabí. V určitém okamžiku však svému nepohodlí musíte vyhlásit válku. Nikdo jiný to za vás neudělá. Neřnukejte, oblečte si věci na cvičení, naplňte láhev na vodu a jednoduše **začněte**.

Jakmile se dostanete zpět do hry, „naběhnete“ zpět do cvičebního tempa a pocítíte, jak se vám do svalů vrací síla; zároveň uvidíte neuvěřitelné výsledky. Pro mne samotnou jsou výsledky tím nejsilnějším motivačním nástrojem. Jsou výsledkem tvrdé práce a cílevědomého postoje. Nedostavují se sice snadno, ale to se týká všeho, co má nějakou cenu, je to tak?

Pokud máte pocit, že se vám nechce, prostě jej ignorujte, vstaňte a začněte se snažit. Víte, že pohyb vašemu tělu prospívá, tak prostě cvičte a přestaňte přemýšlet. Říkám vám, začněte **teď hned**. Jak se říká: „**Těžko na cvičišti, lehký na bojišti**“.

♡ Cassey



TANEČNÍ ROTACE 2OKRÁT NA KAŽDOU STRANU

PROCVIČUJE: HÝŽĎOVÉ SVALSTVO,
SPODNÍ ČÁST ZAD A STEHNA

A Sedněte si a pokrčte nohy. Levou nohu podsuňte pod pravou, špičky prstů se mírně dotýkají podložky (viz obrázek). Nyní jste v krásné rotační pozici. Paže natáhněte co nejvíce vlevo.

B Vydechněte, propněte pravou nohu a se souběžným předklonem hrudníku opište nohou kruh po směru hodinových ručiček do rotační pozice. Paže kopírují stejný pohyb doprava jako noha. Nadechněte se a vraťte se do výchozí pozice.



„Vaječný“ sendvič bez vajec

INGREDIENCE

- ¾ šálku měkkého tofu nakrájeného na kousky
- 2 lžíce veganské majonézy
- 2 lžičky dijonské hořčice
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 1 lžíce nasekané pažitky
- sůl a pepř
- 2 plátky chleba typu Ezekiel (chleba z naklíčeného obilí)
- ½ šálku směsi listového baby salátu

PŘÍPRAVA

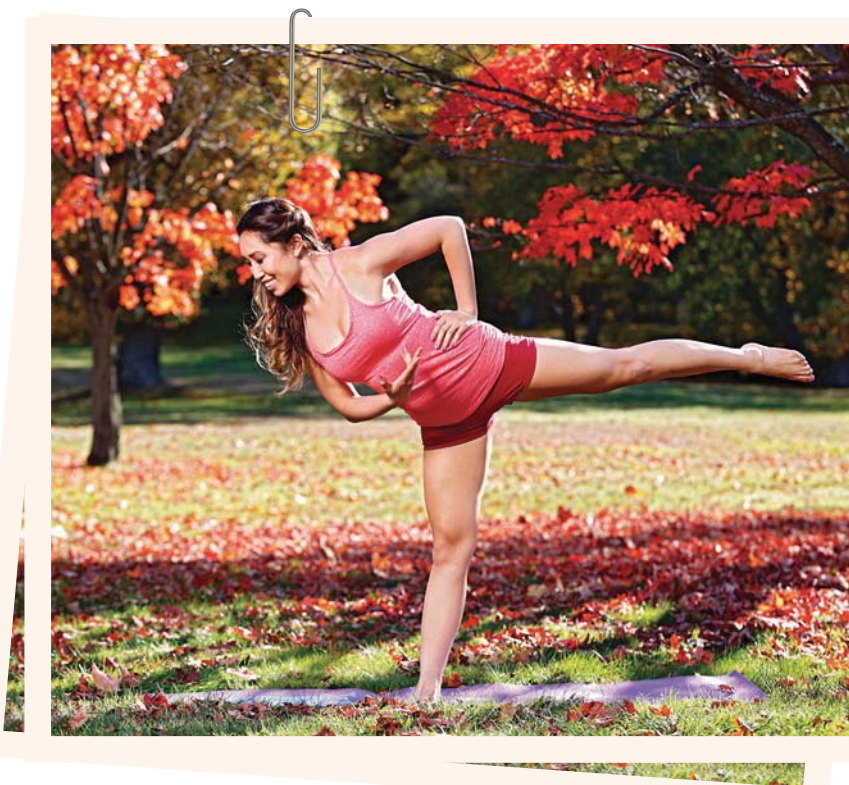
Tofu vložte do mísy a rozmačkejte vidličkou. Poté do něj vmíchejte majonézu, hořčici, petrželku, pažitku a dochuťte pepřem a solí. Přikryjte a nechte asi 30 minut odpočinout.

Směs rozetřete na krajíc chleba a ozdobte baby salátem.

358 kalorií, 13g tuku, 39g sacharidů, 21 g bílkovin, 3g cukru

1 PORCE





**KROUŽENÍ NOHOU VESTOJE
1OKRÁT DOPŘEDU, 1OKRÁT
DOZADU NA KAŽDOU NOHU
PROCVIČUJE: HÝŽĎOVÉ SVALSTVO,
VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ STRANU STEHEN**

A Udržujte rovnováhu na jedné noze a druhou nohu zanožte. Pokud postrádáte stabilitu, můžete se přidržovat stěny nebo židle.

B Mějte narovnané záda a provádějte nohou miniaturní kroužky směrem dopředu a dozadu.

Jste vystresovaní?

Nebuďte. Starosti vám totiž nic dobrého nepřinesou. Místo toho se své nervózní energie zbavte tím, že budete dělat něco, co vás baví. Já například vařím, jdu na farmářské trhy, tancovat nebo si zacvičím – tak dokážu zapomenout na stres. Pohodové vibrace, které mne naplní poté, když udělám něco, co mám ráda, jsou terapií, kterou potřebuji k odbourání stresu.

Bleskový podzimní jídelníček

NEDĚLE	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA
Snídaně <i>Proteinové mini palačinky s jablky a drobenkou</i> (str. 183)	Snídaně <i>Mexická vejce:</i> 4 míchané vaječné bílky, ⅓ šálku salsy, 1 plátek toastového chleba, ¼ avokáda nakrájeného na kostky	Snídaně <i>Ovesná kaše se sladkou bramborou</i> (str. 184)	Snídaně Obiloviny s vysokým obsahem vlákniny s neslazeným mandlovým mlékem a 2 lžicemi drceného lněného semínka
Svačina 2 rýžové kreky s 1 špalíčkem nízkotučného sýru (typu korbáčik)	Svačina <i>Křupavé rýžové kuličky plné energie</i> (str. 191)	Svačina 2% bílý řecký jogurt pokapaný 1 lžičkou agávového sirupu (volitelné)	Svačina 1 jablko s 1 lžicí arašídového nebo mandlového másla
Oběd <i>Květákvé-cizrnový „kuskus“</i> (str. 185)	Oběd <i>Tuňákový sendvič:</i> ½ konzervovaného tuňáka (cca 150g) smíchaného s 2 lžičkami hořčice, 2 nakrájenými malými kyselými okurkami a 1 lžicí veganské majonézy na 2 plátcích chleba z naklíčeného obilí; vše ozdobeno směsí listové zeleniny	Oběd <i>Obědový salát:</i> 4 šálky libovolné vařené zeleniny nebo salátu a 1 kuřecí řízek (cca 110g) nakrájený a pokapaný zálivkou z 1 lžice bazalkového octa, 1 lžičky olivového oleje a ½ lžice dijonské hořčice	Oběd <i>Salátový wrap:</i> 2 velké listy salátu plněné uvařeným kuřecím masem (cca 110g) nakrájeným na kousky a 1 šálkem libovolné syrové zeleniny (strouhaná mrkev, salátová okurka, rajče) s ¼ šálku hummusu natřeného mezi 2 wrapy (listy)
Svačina 1 šálek dušených sójových bobů edamame	Svačina 1 jablko s 1 lžicí arašídového nebo mandlového másla	Svačina <i>Křupavé rýžové kuličky plné energie</i> (str. 191)	Svačina 3 plátky krutí šunky s nízkým obsahem soli s 1 špalíčkem nízkotučného sýru (typu korbáčik)
Večeře <i>Kuřecí talíř:</i> 1 uvařená sladká brambora, 1 uvařený kuřecí řízek (cca 110g) a 1 šálek orestované růžičkové kapusty (růžičky překrojené na polovinu, pokapané extra panenským olivovým olejem a pečené 20 minut na 200 °C)	Večeře <i>Tofu se zeleninou:</i> ⅓ šálku na kostky nakrájeného tofu, podušeného s 2 lžičkami olivového oleje, 4 žampiony, ½ šálku cukety, ½ šálku brokolice, 2 šálky baby špenátu a 1 lžicí citronové šťávy	Večeře <i>Lososový talíř:</i> 1 pečený lososový fileť (cca 110g) (pečený 15 minut, na 180 °C) s 1 šálkem v páře vařené brokolice promíchané s 1 lžičkou extra panenského olivového oleje, dochucený pepřem a solí podle chuti	Večeře <i>Dušená dýně na kari</i> (str. 188)



ROTACE V POZICI BOČNÍHO PRKNA 1OKRÁT NA KAŽDOU STRANU

PROCVIČUJE: ŠIKMÉ BŘÍŠNÍ
SVALSTVO, RAMENA A CORE

A Zaujměte pozici *Bočního prkna* ve vzporu na levém předloktí. Loket by měl spočívat v rovině pod ramenem a vrchní noha křížit v oblasti kotníku nohu spodní. Pravou paži zdvihněte přímo k obloze a po celou dobu spočívajte očima na prstech natažené ruky.

B Vydechněte a protáhněte pravou ruku pod břichem. S nádechem ji opět zdvihněte.

Mátové brownies

INGREDIENCE

- olej ve spreji
- 6 lžic vody
- 2 lžíce mletého lněného semínka
- 1 konzerva černých fazolí (cca 420 g), propláchnutých a scezených
- 3 lžíce rozehrátého kokosového oleje
- $\frac{3}{4}$ šálku neslazeného kakaového prášku
- $\frac{1}{3}$ šálku agávového sirupu
- $1\frac{1}{2}$ lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička vanilkového extraktu
- $\frac{1}{8}$ lžičky mátového extraktu

PŘÍPRAVA

Troubu předehřejte na 180 °C. Plech na pečení ve tvaru čtverce o rozměrech 20×20 centimetrů vymažte olejem.

V menší misce smíchejte vodu s lněným semínkem a nechejte 10 minut odležet.

Lněné semínko vložte s fazolemi, kokosovým olejem, kakaovým práškem, agávovým sirupem, práškem do pečiva a oběma extrakty do mixéru a dohladka rozmixujte.

Těsto nalijte na plech a pečte 20 až 25 minut. Brownies musí uvnitř zůstat vláčné. Nechejte 30 minut zchladnout, nakrájejte na 12 kousků a přendejte z plechu pryč.

(1 brownie): 120 kalorií, 5g tuku, 19g sacharidů, 15g bílkovin, 11g cukru

12 BROWNIES

