

JILLIAN
MICHAELS

VYHRAJTE
BOJ
O ŠTÍHLÉ
TĚLO

MÁ OSOBNÍ TAJEMSTVÍ
JEDNODUCHÉHO, RYCHLÉHO
A TRVALÉHO ZHUBNUTÍ



JILLIAN MICHAELS NAPSALA TAKÉ

OVLÁDNĚTE SVŮJ METABOLISMUS

MAKING THE CUT

WINNING BY LOSING

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 popsán 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.

Slim for Life

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

Obálka: Michael Nagin

Fotografie na obálce: Andrew MacPherson

Překlad © Ing. Petra Poislová, 2013

© Nakladatelství ANAG, 2013

ISBN 978-80-7263-839-0

OBSAH

Úvod	9
Uživatelská příručka	11
KAPITOLA 1: STRAVOVÁNÍ	15
Rozluštění stravovacího kódu.....	15
Štíhlé návyky ohledně kalorií	15
Jezte opravdově	22
Zvyšte si živiny na maximum	31
Dobře hospodařte s jídly	34
Základní informace o nápojích.....	38
KAPITOLA 2: POHYB	44
Rozluštění cvičebního kódu.....	44
Základ.....	44
Zvětšete si svaly na maximum	58
Rozjedte to při kardiotréninku	66
Co nejvíc využijte venkovní prostory.....	67
KAPITOLA 3: DOMA	70
Nakupování potravin	70
Nakupujte štíhle.....	70
Zeštíhlující potraviny	72
Nenechejte se zmást prodejci potravin	77
Všechno o obalech potravin	77
Dejte se do vaření	81
Štíhlé vaření	81
Skladujte štíhle	85
Začněte spalovat	87
Drtiče kalorií	87
Čisté výrobky	91
Zelený domov	91
Buďte přirozeně krásné	93
Nejlepší věci.....	94
Léky, které brzdí hubnutí.....	95

KAPITOLA 4: NA CESTÁCH	99
Čas večírků	99
Oslavujte štíhle	99
Jak přežít v restauraci	101
Štíhlé večeře	102
V práci	107
Jídla v kanceláři	107
Zvládání pohybu současně s prací	111
Cestovní tajemství	112
Stravování na cestách	113
Pohyb při létání	114
KAPITOLA 5: UDRŽUJTE SI MOTIVACI	119
Motivujte, inspirujte a dávejte podněty	119
Nastavení přístupu	119
Vytvoření podpory	125
Jezte správně a víc se hýbejte	130
KAPITOLA 6: VYHNOUT SE NÁSTRAHÁM	138
Zvládání hladu	138
Potlačení nutkavých chutí	146
Vyhnoutí se přejídání	146
Zvládání stresu	150
Uberte	150
„Nemám to v rozpočtu“	157
Šetřete s jídlem	158
Buďte při cvičení šetrní	162
Zařazení pohybu s dětmi	162
S nimi	162
Bez nich	163
Tik tak: Překonání časového tlaku	164
Spalujte v běhu	165
Jezte zdravě i ve spěchu	165
Nemáte k tomu přístup?	165
Fitness	166
Jídlo	166

Dostat se přes zaseknutou váhu	167
Jemně si vyladíte pokrok	167
KAPITOLA 7: DEJTE HUBNUTÍ SUPERNÁBOJ	171
Život při hubnutí	171
Chytrá tajemství hubnutí	171
Podivné tipy ohledně stravy a pohybu, které fungují	175
Šízení při hubnutí	183
Ošidíte způsob hubnutí	184
Pár slov o módě	191
Oblékejte se štíhle	191
KAPITOLA 8: ZÁVĚREČNÉ ZÚČTOVÁNÍ	195
Celkový součet bodů	196
Celkový počet zaškrtnutých tipů	197
Vaše konečné výsledky	198
Co říká váš celkový součet bodů	198
Žádný tip nazmar	202
Nashle, štíhlíce	202
Vybrané odkazy	204
Poděkování	211
Rejstřík	212

ÚVOD

Musím vám upřímně říct, že jsem si nemyslela, že ještě někdy napíšu knihu o „dietě“. Měla jsem za to, že už jsem řekla všechno, co jsem o hubnutí a udržení si váhy, o stravě a výživě, a dokonce o cvičení měla říct. Ale časem jsem si uvědomila, že já i všichni ostatní „guruové přes hubnutí“ jsme řekli příliš a věci jsme zkomplikovali a učinili je matoucími nebo dokonce protikladnými.

Jeden odborník po vás chce, abyste si počítali body, jiný radí počítat si bloky po minutách a další vyžaduje počítání kalorií. V zásadě to všechno znamená stejnou věc, ale když to slyšíte na tři různé způsoby, přemýšlíte, s kterou metodou dosáhnete lepších výsledků a co byste vlastně měli dělat. Někoho to může udolat, jinému půjde hlava kolem. Další chybu činí lidé, jež vám dají *příliš mnoho* informací včetně poznatků z biochemie, kineziologie a jiných vědeckých oborů. A zase je toho na vás moc a nevíte, co s tím.

Největšími prevíty v téhle oblasti jsou ti, kteří chtějí rychle vydělat na radách příliš dobrých na to, aby mohly být pravdivé. Třeba vám vnučují věci jako: „Nemusíte cvičit, abyste se zbavili tuku – můžete prostě jen tak sedět a vydýchat ho.“

Poznámka pod čarou: Během posledních několika let jsem došla k poznání, že čím jednodušší a přímočařejší informaci můžu poskytnout, tím snazší je prodat se všemi nesmysly, řídit se radami a dosáhnout výsledků, jež chcete.

Takže tady vám předkládám knihu *Vybrajte boj o štíhlé tělo* jako jednodušší a snazší cestu.

Je to řada jasných a jednoduchých metod, tipů, triků a tajemství vycházejících z mých vlastních zkušeností, které se vztahují ke stravě, režimu cvičení a celkovému životnímu stylu. Když se jimi budete řídit, snížíte jakoukoliv váhu, již teď máte, a udržíte ji dole!

Rady, které tu nabízím, jsou proveditelné, trvale udržitelné, rychlé a může si je dovolit každý. Život je už tak těžký i bez hrůzy ze cvičení, pocitu, že dietu máte za trest, nebo vyčerpanosti z divokého životního stylu. Ne s knihou *Vybrajte boj o štíhlé tělo*.

Vyvrátím mýty o štíhlosti a rozptýlím myšlenky o hubnutí, které končí poškozením metabolismu a ještě vyšší váhou než před dietou. Je to tak, všechny ty nesmysly, které jste vyzkoušeli, testovali nebo si koupili – už nikdy víc! Sušenková dieta, očista pod vedením, omezení uhlohydrátů,

dieta bez tuku, 17denní debakl – to všechno je pryč, hotovo! Není čas na laciné triky. Místo toho vám nabízím to, o čem vím, že funguje. Stovky přímočarých myšlenek, jež jsou snadno proveditelné a zaručují výraznou přeměnu těla.

Můj poslední slib předtím, než začneme – trvalost. Vzala jsem všechny poznatky o hubnutí a vydestilovala jsem z toho to, co je v této knize. Nejen, že nabízí to, co funguje, ale nenabízí nic, co nepotřebujete.

Ještě lepší zpráva je, že nemusíte dodržovat všechny strategie zmíněné na těchto stránkách a nemusíte je dodržovat pořád. Umožňuji vám vybrat si to, co u vás funguje nejlépe a co je ve vašem životě zvládnutelné, a přitom vám to přinese lepší výsledky, než jste si dokázali představit.

Knih *Vybrajte boj o štíhlé tělo* je rozdělena do osmi kapitol zohledňujících každou možnou oblast života, v níž byste mohli narazit na překážky nebo mít otázky – jídlo, pohyb, doma, na cestách – je tu všechno, nač si vzpomenete. Jste zajištěni, nezáleží na tom, kde jste nebo co děláte. Při jakémkoliv možném scénáři, který si dokážete představit, jsem připravena pomoci vám a poskytnu vám rady ohledně stravy, cvičení a životního stylu, které potřebujete, abyste se vyhoupli na vrchol.

Zároveň jsem počítala s jakýmkoliv chováním, jímž maříme vlastní úsilí, s nástrahami hubnutí od nedostatečné podpory a nízké sebeúcty po nedostatek času, s problémy s dostupností a rovněž finančním omezením. Pokud se tyto potíže objeví, máte v rukou řadu řešení, s jejichž pomocí na všechno vyzrajete.

Ale nejde jen o způsob, jak se vyhnout mrhání svou snahou. Ukážu vám, jak optimalizovat váš potenciál pro spalování tuků, a prošpikuju vaši zeštíhlovací kůru strategickými radami týkajícími se všeho od doplňků stravy, kombinování potravin a načasování jídel po ovlivňování tělesné teploty, dále vám představím potraviny zahánějící nutkavé chutě, chytré módní tipy při hubnutí a mnohem, mnohem víc.

Teď, když víte, do čeho jdete, se do toho dejme a dopřejme vašemu tělu, zdraví a životu změny, které si tak dlouho vysníváte a které si opravdu zasloužíte.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Jak sami zjistíte, v této knize je spousta informací, ale žádná z nich není koncipována tak, aby vás udolala. Aby se to určitě nestalo, vytvořila jsem tuto uživatelskou příručku, abych ukázala, jak můžete dosáhnout maximálních výsledků a upravit svůj plán na míru tak, že nejen dostanete tělo, které jste vždycky chtěli, ale nebude pro vás problém udržet si je.

Jak jsem řekla, *všechna* doporučení v této knize dodržovat nemusíte. Ani se jimi nemusíte řídit pořád. Některá jsou nezbytná a některá jsou, no, víc dobrovolná. Množství a náročnost rad, které se rozhodnete realizovat, určí kvalitu vašich výsledků a rychlost, s jakou jich dosáhnete.

Jaká je magická kombinace? Jaké tipy mají přednost a jaké procento jich musíte uplatňovat, abyste dosáhli výsledků, jež vám změni tělo i život? Nejjednodušší odpověď – ty, které dodržíte pravidelně. Také jsem vybudovala „žebříček rad při hubnutí“, který vám konkrétně řekne, jaká doporučení přinesou největší pokrok. Zvolila jsem formu bodového systému, který každé z nich hodnotí 3, 2 nebo 1 bodem. 3 je nejúčinnější a nejdůležitější, 2 je spolehlivá, ale ne úplně nezbytná, a 1 je užitečná ohledně životního stylu realizovaného při hubnutí. Všechny vám pomůžou nastartovat proces ztráty hmotnosti, takže pokud se vám některá zamlouvá víc než jiná, držte se jí. To je celá pointa této knihy – vytvoření struktury z toho, co u vás a ve vašem životě funguje.

Na konci každé kapitoly je kontrolní seznam, do nějž si zaznamenáte nápady, které jste při realistickém pohledu uvedli do života – natrvalo. V kapitole 8, což je poslední kapitola a shrnutí, zhodnotím celkový výsledek vašich skóre hubnutí ze všech předchozích kapitol a přesně vám řeknu, co to pro vás znamená. Jakmile si sečtete body, dám vám doporučení na základě toho, do jaké kategorie spadáte. Pokud bude třeba, přisadíme si a jemně vyladíme váš výběr tipů (jejich kvalitu i množství), abychom vám zajistili úspěch.

Vyberte si strategie, které se vám líbí nejvíc, zároveň využijte znalostí, jakým tipům dát přednost, a budete mít všechno, co potřebujete k výběru, organizaci, optimalizaci a realizaci na míru šitého plánu, který vám přinese rychlé výsledky a vydrží napořád.

Vezměte na vědomí, že zatímco existují univerzální zákonitosti hubnutí platící pro všechny z nás stejně (jsou to hlavně biochemicky zaměřené informace o potravinách a cvičení), mnoho strategií z knihy *Vyhrajte boj o štíhlé tělo* bude na některé z vás působit silněji než na jiné.

(Často jsou to rady zaměřené víc na chování, které se týkají sportu nebo úpravy prostředí.)

Mým doporučením pro čtení knihy je všimnout si čísla u každého tipu. Ty, jimž jsem přidělila hodnotu 3 (účinné tipy), mají nejvyšší prioritu. Udělejte všechno pro to, abyste je dodrželi, a na konci každé kapitoly si je zkontrolujte v seznamu. U rad, které jsem ohodnotila číslem 1 nebo 2, si představte, že je realizujete v průběhu čtení. Zeptejte se sami sebe: „Jsou při mém životním stylu reálné? Dají se provést?“ Samozřejmě ty, jež děláte, byste si taky měli zkontrolovat podle seznamu. Chci, abyste nápady, kterými si nejste jistí, vyzkoušeli. Každý týden jich pár ověřte a sledujte, jak fungují. Bylo těžké je realizovat? Účinkovaly? Takto budete určovat, co u vás funguje, a co ne, abyste mohli své návyky neustále měnit k lepšímu.

Prozatím pusťte z hlavy doporučení, na něž ihned reagujete stylem „ani za nic“. Je pravděpodobné, že pokud k nim máte tak silnou averzi a zdají se vám nemožná nebo směšná, a nezáleží na tom, jak můžou být účinná, nebudete je dělat. A víte co? Je velká šance, že nebudete muset. Je pravděpodobné, že pokud při hubnutí uskutečníte dostatek změn, pak tipy, které nezvládáte, budou bezpředmětné. Když se dostanete do kapitoly 8, spočítáte si skóre hubnutí a budete chtít radikálnější výsledky, pak se znovu podíváme na tipy, jež jste odmítli, s otevřenější myslí. Zvažte to, pokud se sem dostaneme.

Teď přijde fér upozornění. Uvádím zde některé informace, za něž nebudete odměněni body. Důvodem je, že i když jsou to skvělé tipy a já chci, abyste je zavedli, *přímo* neovlivní skutečné hubnutí. Místo toho jej usnadní. Takže například rady ohledně úspory peněz na zdravé stravování, cvičení a oblékání se štíhle nebudou obodovány, protože jsou dobrovolné a na váhu nemají žádný vliv. Usnadní ovšem cestu ke štíhlosti a celkově vám zlepší život, takže vřele doporučuji, abyste si je zavedli do života. Zhubnutí a život se štíhlou postavou je koneckonců opravdu o celkovém obrazu, ne?

Mimochodem, narazíte i na pár tipů, při kterých neobjevíte Ameriku – pravděpodobně už jste je někdy slyšeli. Zvažovala jsem, jestli ty nejznámější zařadit, protože se pořád snažím dát vám nejnovější a průlomové informace, ale došla jsem k závěru, že musím. Důvody jsou následující. Zaprvé, všichni máte různé znalosti na téma hubnutí. Pro případ, že jste v záležitostech stravy a cvičení úplně nováčky, nechci vás připravit

o dobrodružnou jízdu. Zadruhé jsem si řekla, že pokud na staré nebo dlouho známé informace v těchto kapitolách nenarazíte, mohli byste si myslet, že nejsou důležité – ale jsou. Kromě vyučování nových strategií týkajících se umění hubnout vám vylepším jakoukoliv stávající znalost běžnějších metod hubnutí, jež můžete použít, vysvětlením, proč je daná rada důležitá a *jak* ji lépe dodržovat.

Teď se do toho dejme.

Díky těmto snadným omezením můžete za rok shodit pět až šest nechtěných kil. To není špatné, co? Víc nápadů, jak to udělat, když jíte mimo domov, najdete v této knize v poznámkách o rychlém a snadném omezení kalorií.

JEZTE OPRAVDOVĚ

ROZLIŠUJTE – NEVYŘAZUJTE ... 3 body

Neomezujte hlavní skupiny makroživin, jako jsou uhlohydráty, tuky, maso nebo obiloviny. Pokaždé, když chce někdo napsat novou knihu o výživě, snaží se objevit Ameriku a jednou z klíčových věcí, kterou dělá, je, že si hraje s poměrem makroživin v jídle nebo říká, že je třeba vyřadit jeho určitý druh. Vím, že chápete, o čem mluvím a jsem ochotná se vsadit, že jste aspoň jednu takovou módní dietu vyzkoušeli, třeba omezený příjem uhlohydrátů nebo nízkotučnou či paleolitickou dietu, abychom

vedli pár příkladů. Věc se má takhle. Tuky, uhlohydráty i bílkoviny hrají při způsobu, jakým tělo funguje, nezbytnou roli. Potřebujeme je – ano, i tuk. A nízkotučná dieta může zvýšit nutkavé chutě. Tuk je nezbytnou složkou stravy a měl by tvořit 20 až 30 % vašeho denního příjmu potravy. Můžete zvolit tuky podporující vaše zdraví a imunitní systém, jako je lososový, kokosový nebo avokádový, a ořechy.

Klíčem je jíst kvalitní a výživnější verze makroživin a potravinových skupin. To poslouží také jinému účelu – budete se déle cítit sytí. Zkuste bílou rýži, která je z hlediska živin prázdná, *nahradit* obilovinou s vysokým obsahem bílkovin a vlákniny, jakou je například quinoa, sahněte po olivovém oleji, což je zdravý tuk, spíše než

po ztužených transtucích. Poohlédněte se po hovězím masu z přirozeně

MÝTUS O HUBNUTÍ:

Diety s vysokým podílem bílkovin a nízkým podílem uhlohydrátů jsou zdravým způsobem snížení váhy

V KRÁTKOSTI: Komplexní uhlohydráty jsou potřebným zdrojem nezbytných vitaminů a minerálů, které tělo potřebuje pro normální hormonální rovnováhu, zdravou reprodukční soustavu a dobrou kůži, nehty, růst vlasů a zrak. Navíc konzumace méně než 130 g uhlohydrátů může vést k tzv. ketóze, což je zvýšení hladiny ketolátek (částečně odbourané tuky) v krvi. Při ní může tělo tvořit zvýšené množství kyseliny močové, která je rizikovým faktorem dny (bolestivý otok kloubů) a ledvinových kamenů. Pamatujte si, že tuk pochází z nadměrného množství kalorií, ne z nadměrného množství uhlohydrátů.

chovaných pasoucích se zvířat, ne po mase ze zvířat krmených kukuřicí, které je plné hormonů a antibiotik.

Dostanu se k tomu ještě později, ale jde o to jíst rozumně a vyváženě. A nemusíte se cítit mizerně jen kvůli tomu, že vaše dieta říká, že si už nikdy nesmíte dát sendvič. Pokud budete jíst kvalitní jídlo a každý den si zajistíte vyváženou porci zdravých bílkovin, tuků a uhlohydrátů, budete v pohodě. Zde jsou některé příklady toho, jak mohou vypadat jídla a svačiny:

SNÍDANĚ

Ovesné vločky s drcenými vlašskými ořechy
Omeleta s rajčaty, špenátem a houbami s celozrnným toastem
Nízkotučný řecký jogurt s čerstvým ovocem

OBĚD

Grilované rybí tacos s kukuřičnou tortillou a přílohou z hnědé rýže
Grilovaná kuřecí prsa s přílohou z quinoj
Burger z pasoucího se dobytka v celozrnné bulce s míchaným listovým salátem

SVAČINA

Celerové tyčinky s mandlovým máslem
Hummus se zeleninovými tyčinkami
Tyčinky z bio nízkotučného sýra a plátky jablek

VEČEŘE

Kuřecí fajitas připravované na olivovém oleji s přílohou z černých fazolí
Vepřová kotleta s pečenou růžičkovou kapustou a salátem z červené řepy
Grilovaný hovězí steak se salátem z rajčat a mozzarellou

RYCHLÁ A SNADNÁ ÚSPORA KALORIÍ

.....
Objednejte si salát bez krutonů.

UŠETŘÍTE: 120 KALORIÍ (30 g = 20 krutonů)

NEJEZTE CHEMICKÁ SVINSTVA ... 3 body

Jak jsem stručně zmínila v tipu „Rozlišujte – nevyřazujte“, měli byste se zaměřit na konzumaci kvalitních, nutričně bohatých potravin, které vaše tělo vyživí, zlepší imunitu, zpomalí proces stárnutí a budou spalovat tuky. Nebuďte překvapeni – můžou taky chutnat skvěle. Samozřejmě nečekám, že si už nedopřejete žádnou dobrotu. Beru, pokud si čas od času dáte trochu cukru nebo, Bože chraň, malou dávku bílé mouky. Jen nechci, aby tyto potraviny tvořily podstatnou část vašeho kalorického příjmu. Pokud je budete jíst občas jako menší součást zdravé stravy a životního stylu, moc škody nenapáchají.

Oblast, v níž vyžadují vaši důslednost, jsou falešné potraviny – uměle vytvořené jídlo. Udělejte všechno pro to, abyste nikdy, ale *opravdu nikdy* nejedli potraviny s chemickými aditivy – jsou to neuvěřitelná svinstva, která se do silně zpracovaných potravin přidávají z nejrůznějších důvodů, z nichž většina souvisí s cenou.

Pokud se ptáte, co to má společného se štíhlostí, pak je odpověď jednoduchá – spousta chemikálií přidávaných do potravin působí tak, že se po nich tloustne. V mém oboru se tyto složky potravy označují jako obezogeny. Vyvolávají různé nemoci, ale pro záměr této knihy je naší primární starostí poškození metabolismu. Váš metabolismus je hlavně vaší osobní biochemií, která mimo jiné reguluje hormonální rovnováhu a tělesnou hmotnost. Chemikálie v potravinách tuto biochemii narušují a zpomalují metabolické funkce. Doslova podněcují válku v těle, aktivují je, aby tvořilo víc tukových buněk, ukládalo víc tuku a vytvářelo rakovinu, nemoci srdce, autoimunitní choroby a prostředí pro další problémy, jež si teprve začínáme uvědomovat.

Tady je můj seznam deseti látek, kterým se musíte vyhnout, kdykoliv je to možné:

1. Transtuky, známé taky jako ztužené oleje. Transtuky, používané ke zlepšení a prodloužení doby použitelnosti potravinářských výrobků, patří mezi nejnebezpečnější látky, které můžete konzumovat. Často se nachází ve zmražených tučných potravinách a v určitých zpracovaných potravinách připravovaných s margarínem nebo částečně ztuženými rostlinnými tuky. Četné studie ukazují, že transtuky zvyšují hladinu LDL („špatného“) cholesterolu a snižují hladinu HDL („dobrého“) cholesterolu, zvyšují riziko infarktu, nemocí srdce a mrtvice a přispívají ke zvýšenému zánětu, diabetu a jiným zdravotním problémům.

Najdeme je: V jakémkoliv rostlinném oleji, který byl ztužen (ztužený sójový olej, ztužený olej ze světlice barvířské apod.), v margarínu, chipsech a krekrech, pečených výrobcích a ve většině rychlého občerstvení.

2. Kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy (HFCS) neboli kukuřičný cukr. Kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy je vysoce rafinované sladidlo, o němž mnozí soudí, že je v Americe zdrojem kalorií číslo jedna. Nachází se téměř ve všech zpracovaných potravinách. Podle současného výzkumu je téměř jisté, že HFCS nabaluje kila rychleji než

ZEMĚ, MOŘE NEBO STROM •• 2 body

Pokud to nepochází ze země nebo z oceánu nebo to nemá matku – nejzte to. Přemýšlejte o tom. Sušenky a křupky – co to k čertu je? Sušenkovník neexistuje a jsem si celkem jistá, že křupka nemá matku. Tím se vracím k tomu, co jsem předtím řekla o chemikáliích v jídle. Potraviny, které nemají zřejmý přírodní původ, jsou čisté chemikálie, a jak bylo zjištěno, po chemikáliích se tloustne. Dodržování tohoto tipu je snadnou cestou k určení obezogenů bez toho, abyste museli dlouze pročitat složení výrobků a vyhledávat si suroviny na Googlu. Pokud to nepochází z přírody, nejzte to.

VRAŤTE SE DO PŘÍRODY •• 2 body

Nedělejte ústupky. Jezte opravdové verze potravin, které jste si vybrali ke konzumaci. Dejte si pečenou sladkou bramboru, ne pytlík mražených bramborových hranolků. Dejte si miskou bobulového ovoce nebo si je rozmačkejte na ovocnou pomazánku, ne borůvkový džem, který obsahuje také kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy – tady důrazně říkám NE! Popcorn připravovaný v horkovzdušné troubě místo baleného popcornu (s máslem). Dejte si skutečný kousek sýra, ne hotovou sýrovou pomazánku plnou konzervačních látek. Pochopili jste? V zásadě kdykoliv se chystáte něco sníst, nejprve se zeptejte, jestli je tato potravina ve své nejpřirozenější, nezpracované podobě. Pokud není, vyměňte ji za „celou“. Proč jsem v tomhle tak neoblomná? Protože tyto a podobné náhražky opravdového jídla jsou příliš zpracované a obvykle obsahují tuny kalorií navíc a chemikálie, po nichž přibíráte. Je celkem jednoduché říct ne náhražce, pokud víte, co v ní je.

RYCHLÁ A SNADNÁ ÚSPORA KALORIÍ

Místo toho, abyste vypili 250 ml čokoládového koktejlu, dejte si koktejl pouze z ovoce.

UŠETŘÍTE: 280 KALORIÍ

UDRŽUJTE ČISTOTU •• 2 body

Myslím, že jste to už slyšeli mockrát, ale pro případ, že ne – kdykoliv je to možné, jezte bio potraviny. Jak jsem řekla, z pesticidů, hormonů a antibiotik v jídle jsme nemocní a *tloustneme*. Uvědomuji si, že doba je těžká, ale dobrá zpráva je, že ne všechno musí být bio.

Tady je seznam bio potravin, za které byste měli vydávat peníze přednostně – hovězí maso, divoče žijící ryby a mořské plody a ovoce a zelenina s tenkou slupkou. Pokud jste schopni ušetřit malé množství peněz týdně

navíc na nákup jídla (a využít tipy v kapitole 6, jak ušetřit na jídle), slibuji vám, že to bude mít obrovský vliv na vaše zdraví, váhu a koneckonců i na vaši peněženku. Přesně tak – tím, že teď vydáte o trochu víc, později ušetříte spoustu peněz. Nemoc je drahá záležitost. V současné době je to vlastně nejčastější příčina bankrotu v Americe.

Zde je seznam dvanácti „nejšpinavějších“ druhů ovoce a zeleniny. tuto „špinavou dvanáctku“ byste měli konzumovat jen v bio formě:

Brambory	Jahody
Broskve	Listový salát
Celer	Nektarinky
Hroznové víno (z dovozu)	Papriky
Hrušky	Špenát
Jablka	Třešně

Naproti tomu ostatní druhy ovoce a zeleniny mají méně zbytků pesticidů, takže své těžce vydělané peníze nemusíte vydávat za jejich bio formy. Buď mají silnější slupku, nebo přirozené pesticidy, které je chrání před škůdci i bez chemikálií.

Zde je seznam druhů ovoce a zeleniny, o kterých jste možná slyšeli jako o „čisté patnáctce“:

Ananas	Lilek
Avokádo	Mango
Cibule	Cantaloupe
Grapefruit	Sladká cibule
Hrášek	Sladké brambory/jamy
Chřest	Vodní meloun
Kiwi	Zelí
Kukuřice	

Pokud si bio verze špinavé dvanáctky nemůžete dovolit nebo k nim nemáte přístup, nahraďte tyto druhy ovoce a zeleniny těmi z čisté patnáctky. Například místo jablka si dejte mango. Místo bobulového ovoce si dejte grapefruit. A i když to není na seznamu, pokud si nemůžete dovolit bio mléko, zkuste místo něj kokosové nebo mandlové mléko. Neobsahují hormony ani antibiotika.

ZAPOMEŇTE NA NETUČNÉ •• 2 body

Jsem si jistá, že v určité fázi života, pokud ne právě teď, jste se nechali zlákat fenoménem netučných potravin. Pozor na to – jen proto, že na obalu se říká, že potravina je bez tuku, neznamená to, že je bez kalorií nebo že je pro vás dobrá. Netučné potraviny často obsahují plnidla a chemická svinstva, která nahrazují chybějící chuť, živiny, texturu a vůni. Dbejte na to, abyste si pečlivě přečetli informace na obalu. Pravděpodobně tam najdete kukuřičný sirup, modifikovaný škrob, cukr, sůl a spoustu chemikálií, barviv a konzervačních látek. To mi nezní dobře. Zaplatíte za to zdravím a linií. Ideální je, když zvolíte nízkotučnou verzi. Dokonce bych byla raději, kdybyste místo silně zpracovaných netučných potravin volili verze s plným obsahem tuku.

ZVYŠTE SI ŽIVINY NA MAXIMUM

JEZTE PESTROBAREVNĚ •• 2 body

Dodržování tohoto jednoduchého doporučení vám přinese skvělé výsledky: *Bílé potraviny = špatné. Barevné potraviny = dobré.* Abych to vysvětlila, zpracované bílé potraviny jsou špatné (těstoviny a pečivo z bílé mouky, jiné než celozrnné cereálie, bílá rýže a podobně) – v zásadě cokoliv, co pochází z bílé a bělené mouky, jež byla zbavena vlákniny a živin. Právě z hlediska živin jsou tyto potraviny pustinou. Můžou mít vysoký podíl kalorií a způsobí, že vám prudce vylétne hladina krevního cukru, což je pro hubnutí špatné, špatné, špatné. Bílé rybí maso, vaječné bílky a kuřecí prsa jsou v pořádku, patří mezi *zdravé bílé* potraviny. A *přirozeně* barevné potraviny jsou pro vás skvělé. Tmavě zbarvené bobuloviny, jablka, citrusové plody a tmavě zelená listová zelenina jsou nabitá účinnými fytoživinami a vlákninou, pomáhají zrychlit metabolismus tuků, zpomalit stárnutí, zlepšit imunitu, zvýšit energii a ovládat hlad. Čím víc barev na talíři, tím líp!

PŘEJDĚTE NA MÍSTNÍ PRODUKTY • 1 bod

Řiďte se pravidlem 100 kilometrů. Kdykoliv je to možné, jezte potraviny vypěstované v okruhu 100 km od místa, kde žijete. Zprvč pomůžete místní ekonomice a pomáháte decentralizovat potravinářský systém, což je opravdu důležité, protože výrobci potravin zasahují do každé oblasti

následujících po cvičení spálíte denně ještě dalších 100 kalorií! Co byste raději? Spálili 300 kalorií při kardiotréninku, nebo 600 kalorií po jednom rezistenčním tréninku? Jeden silový trénink týdně vám může pomoci spálit 31 000 až 36 000 kalorií navíc neboli shodit 4,5 až 5 kg za jeden rok! Teď to víte, takže chci, abyste dělali silový trénink alespoň dvakrát týdně, díky čemuž se tato čísla mohou zdvojnásobit.

Pokud chcete zhubnout, zrychlete svůj metabolismus, spalujte víc kalorií a dělejte silový trénink v pravidelných sériích, jak je zmíněno v dalším odstavci. Tento typ aktivity se jmenuje metabolický rezistenční trénink (MRT) a někdy se mu taky říká metabolický sériový (kruhový) trénink (MST), protože v konečném důsledku silně ovlivňujete svůj metabolismus.

ZŮSTAŇTE V POHYBU ... 3 body

Existuje mnoho různých způsobů, jak přistupovat ke cvičení. Ale pokud jde o hubnutí v rámci programu *Vyhraje boj o štíhlé tělo*, existuje jedna metoda, která vám co nejrychleji stáhne váhu dolů – sériový trénink. Sériový trénink znamená, že děláte skupiny silových a/nebo kondičních cviků za sebou, jeden po druhém, s malým nebo žádným odpočinkem mezi nimi. Tento typ pohybu poskytuje v rámci jednoho cvičení to nejlepší z kardiotréninku a silového tréninku, protože procvičuje a posiluje svaly a zároveň zatěžuje kardiovaskulární systém. Šetří čas a maximalizuje spalování kalorií, protože při něm není žádné hluché místo.

S takovou efektivitou nemusíte strávit dlouhé hodiny cvičením, takže vám zbývá víc času na další věci, které chcete dělat. Všechny moje cvičební programy – od hodin BODYSHRED přes CD po mou knihu *Making the Cut* – byly vytvořeny na základě sérií cviků. Tady je příklad dobré základní série, která využívá známých cvičení, jež děláte po rozcvičce:

SÉRIE 1

Kliky (push-ups)

Squaty s činkami a natažením paží (squats with a dumbbell shoulder press)

Posilování tricepsů na lavici (bench triceps dips)

Výskoky s roznožením a vzpažením (jumping jacks)

V podstatě se pohybujete od jednoho cvičení k druhému, mezi nimi není žádná přestávka a každý cvik provádíte plných 30 sekund. Po do-

končení série si můžete dát krátký 30sekundový odpočinek a celá série se opakuje podruhé. U cvičení vyžadujících externí váhu, například činky, využijte dostatečné zátěže, abyste na konci této doby svaly unavili, čemuž dávám přednost před opakováním.

Tento výklad by vám mohl zodpovědět jakékoliv otázky, jež máte ohledně toho, jestli dělat kardiotrénink, nebo se zaměřit na silový trénink. Chci, abyste čistý kardiotrénink dělali jen ve dnech, kdy neděláte sériový trénink, protože je mnohem méně účinný než série.

Proč nedělat sériový trénink každý den, když se během něj a po něm mnohem lépe spaluje? Existuje jedno velké ne – čtěte dál a pochopíte.

ROZDĚLTE SI TO A SUNDEJTE ZÁTĚŽ •• 2 body

Mnoho nadšenců do cvičení tráví spoustu času tréninkem, ale jen velmi málo z nich si uvědomuje sílu a nutnost odpočinku. Většiny úspěchů bude vlastně dosaženo právě ve dnech odpočinku. Cvičení je architektem, ale zedníkem je odpočinek. Bez řádně načasovaného relaxu budete tělo stresovat, bránit pokroku a pravděpodobně se zraníte.

Co byste místo posilování měli dělat? Dbejte na to, abyste si alespoň jeden den od cvičení úplně odpočinuli. Jednu skupinu svalů netrénujte *intenzivně* častěji než dvakrát týdně. Většina vědců se shoduje, že byste si měli dát mezi cvičeními 48 až 72 hodin odpočinku, zvláště mezi intenzivnějšími hodinami, kdy děláte těžký rezistenční trénink.

Jak toho dosáhnout a pořád se hýbat pět až šest dní v týdnu, jak doporučuji? Nebojte se, hned vám to ukážu. Využijeme techniku, které se říká rozdělení podle svalových skupin. Série si tvoříte tak, že určité dny procvičujete určité skupiny svalů, ale ne všechny v jeden den. Pokud jste zmatení, nebuďte. Za chvíli vám nastíním ideální rozdělení podle svalových skupin a vypracuji pro vás plán. Ale než to udělám, chci něco objasnit. Plný tělesný trénink, kdy během jednoho cvičení zatížíte všechny svalové skupiny, může vést k úžasným výsledkům. Jenže vám neumožňuje optimalizovat dobu odpočinku, takže jej buď nemůžete dělat každý den, nebo nemůžete cvičit tak intenzivně.

V mém dokonalém světě ovšem můžete cvičit naplno pět až šest dní v týdnu a i tak dopřát potřebný odpočinek svým svalům a následně si zlepšit výsledky.

Rozdělení cviků podle svalových skupin (které trénujete v rámci jednoho dne) by vypadalo takto:

- 1. den:** Hrudník, tricepsy, ramena, nohy se zaměřením na čtyřhlavý sval stehenní, dolní přímé břišní svaly, šikmé břišní svaly
- 2. den:** Záda, bicepsy, nohy se zaměřením na stehenní svaly, hýžďové svaly, horní přímé břišní svaly
- 3. den:** Kardiotrénink
- 4. den:** Hrudník, tricepsy, ramena, nohy se zaměřením na čtyřhlavý sval stehenní, dolní přímé břišní svaly, šikmé břišní svaly
- 5. den:** Záda, bicepsy, nohy se zaměřením na stehenní svaly, hýžďové svaly, horní přímé břišní svaly
- 6. den:** Kardiotrénink
- 7. den:** Odpočinek

Tyto svalové skupiny jsem zkombinovala z důvodu funkce. Hrudník, ramena, tricepsy a kvadricepsy jsou malé tlakové svaly, zatímco zádové svaly, bicepsy a stehenní svaly jsou svaly tahové. Stehenní a hýžďové svaly obvykle pracují v tandemu, takže je to právě kombinování, co dává tréninku smysl. Svaly se stejnou funkcí většinou při výkonu působí zároveň, takže je ideální trénovat je ve stejný den. Pokud to neděláte, bude skoro nemožné maximalizovat sílu pomocí posilování a následného odpočinku. Například pokud v pondělí posilujete bicepsy, ale v úterý cvičíte na simulátoru veslování (při tom se zapojují bicepsy jako pomocné svaly), budete dva dny za sebou procvičovat stejné svaly, ať už si to uvědomíte, nebo ne. Navíc utrpí posilování zad, protože bicepsy budou z posilování den předtím příliš unavené.

V alternativních dnech ráda zařazuji techniku zvanou periferní srdeční akce (PSA). PSA trénink obvykle střídá pohyby horní a dolní poloviny těla, aby si odpočinuly svaly, které posilovaly, bez toho, aby odpočívalo celé tělo a zpomalilo se spalování. Sériový trénink, který budete dělat, už je uspořádán podle PSA, což je další důvod, proč je tak účinný. Při této technice krevní oběh neustále cirkuluje celým tělem, svalovými skupinami, jež se opakovaně mění (od horních po dolní a naopak), díky čemuž se zrychluje tep a spalování kalorií. Klíčem je klást důraz na velké skupiny svalů jako hrudník, záda a nohy, což znamená zvýšené nároky na srdeční výdej, a to vede k posilování více zaměřenému na metabolismus.

Tady je příklad PSA série na oba alternativní dny:

PONDĚLÍ A ČTVRTEK

Posilování hrudníku s činkami na balančním míči (dumbbell chest presses on a stability ball)

Squaty s předpažením (squats with anterior front raises)

Posilování tricepsů pomocí vzporů na podlaze nebo na lavici (triceps dips on the floor or using a bench)

Zvedání kolen (HIIT, high knees, viz str. 58 „Přitlačte na to“)

Zvedání nohou, buď střídavě (jednodušší verze), nebo obou (leg raises, either alternative or both legs)

ÚTERÝ A PÁTEK

Stahování tyče ze vzpažení za záda nebo zvedání činek v předklonu (lat pull-downs or bent-over high rows with dumbbells)

Zvedání zátěže od pasu s propnutýma nohama k posílení bicepsů (straight-leg dead lifts into biceps curls)

Posilování paží vsedě (seated lat rows, „veslování“)

Rychlý poklus na místě se zakopáváním nohou (HIIT, butt kicks)

Zvedání hlavy a trupu s rukama za hlavou na balančním míči (crunches on a stability ball)

Když si začleňujete hodiny cvičení do programu, přemýšlejte, které svaly jejich prostřednictvím trénujete. Předpokládejme, že v pondělí cvičíte jógu. Podle povahy cviků (například spousta posilovacích ásan) je to intenzivní zátěž hrudníku, ramen a tricepsů. Takže v úterý si nedávejte intenzivní zátěžový trénink, kde jsou praktikovány tahové, tlakové a posilovací cviky stejných svalových skupin – a ve většině intenzivních zátěžových programů jsou to cviky číslo jedna. Místo toho jděte na hodinu zaměřenou na spodní část těla, například na posilování břicha a zadku. I když to možná z vaší strany vyžaduje trochu víc plánování, ujišťuji vás, že tohle úsilí a vůle výrazně urychlí dosažení výsledků.

Pokud cvičíte podle DVD nebo chodíte na hodiny, kde trénujete celé tělo, je to v pořádku, pokud se posilování jednostranně nezaměřuje na určitou svalovou skupinu a je víc zaměřeno na celkové vyladění kondice a spalování kalorií. Například moje lekce BODYSHRED trvá jen 30 minut a je při ní zapojen každý sval v těle, ale neupřednostňuje žádnou jednotlivou svalovou skupinu.

Nechci, abyste posilovali žádný sval, pokud vás pořád ještě bolí z předchozího cvičení. To je zlaté pravidlo. A znova opakuju, dbejte na to, abyste

ŽÁDNÉ TRIKY, ŽÁDNÉ TRÁPENÍ, JEN NEUVĚŘITELNÉ VÝSLEDKY

JILLIAN MICHAELS

je jedním z předních odborníků na zdraví a kondici ve Spojených státech. Deník *New York Times* řadí k bestsellerům její knihy:

Ovládněte svůj metabolismus, Making the Cut, Winning by Losing, Unlimited a The Master Your Metabolism Cookbook.

Svou prací pomohla změnit a inspirovat život milionů lidí.

Navštivte ji na stránkách jillianmichaels.com.



Jste zmateni ze složitých a/nebo matoucích informací o hubnutí? Zkusili jste každou módní dietu, jen abyste zjistili, že se nedá zvládnout, je kontraproduktivní a přináší zklamání? Děsí vás pomýšlení na nekonečné hodiny v posilovně? Máte obavu, že jste odsouzeni k nekonečné dietě sestávající z kuřete a brokolice, abyste zhubli a už nepřibrali?

Už ne. V této nové knize odbornice na výživu a kondici Jillian Michaels rozluštila kód k hubnutí a dělí se s vámi o tajemství, tipy a triky, jak jednoduše, rychle a trvale transformovat tělo, které prověřila na vlastní kůži.

Prodlírá se vším informačním šumem a zmatkem, uvádí na pravou míru mýty a mylné představy a nabízí snadno proveditelné strategie k úpravě stravy, pohybu a životního stylu podle vlastních potřeb. Vzala všechno, co se sama naučila, a vydestilovala to nejlepší, co funguje, abyste získali tělo, zdraví a život, jaké chcete a jaké si zasloužíte. Všechny informace a rady v této knize jsou snadné, účinné, dosažitelné a přímočaré.

NAUČÍTE SE:

- využívat Jillianina tajemství založená na vlastní zkušenosti k optimalizaci svého potenciálu spalovat tuky,
- rozptýlit mýty a vyhnout se dietním trendům poškozujícím metabolismus a ztěžujícím hubnutí,
- odstranit riziko, že sami sebe budete brzdit, a zjistíte, jak si vybudovat podporu a udržet trvalou motivaci,
- rozpoznat a obejít jakoukoliv nástrahu v jakékoli situaci, v níž se můžete ocitnout, od stagnace váhy po cestování, omezené finance a časový tlak,
- jíst, hýbat se a žít zvládnutelným a dokonce radostným způsobem, který usnadňuje cestu ke štíhlé postavě,
- strategicky využívat doplňků výživy, zvládat stres, a dokonce si koupit vhodné věci do domácnosti a kosmetické přípravy – to vše na podporu metabolismu,
- a mnohem, mnohem víc.

Žádné módní diety, žádné triky, jen uskutečnitelné rady vedoucí k výsledkům, které nakonec přispějí k vašemu novému já.

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY