FIT I BEZ FITKA

Dana a Miloš

ŠKORPILOVI

CPRESS

Fit i bez fitka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Miloš Škorpil, Dana Škorpilová
Fit i bez fitka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

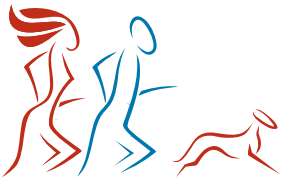
Fit i bez fitka

Dana a Miloš Škorpilovi

CPRESS

© Miloš Škorpil, 2020
© Dana Škorpilová, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-264-3428-3
ISBN e-knihy 978-80-264-3477-1 (1. zveřejnění, 2020) (Epdf)



Obsah

Jak se rozhýbat i bez fitka 7
Jak cvičit podle naší knihy? 27
Cvičíme bez fitka 35
Za málo času hodně muziky 127
Běžecký trénink na schodech 139
Chůze 149
Běh 155
Tréninkový plán 191
Běh v přírodě 211
Psí fit život 244
O autorech 247

Úvod

Rok 2020 jsem si malovala růžovými barvami. Rok kovové Krysy (mé znamení v čínském horoskopu) je jen jednou za 60 let a do 120 tady asi nebudu ani já, takže bylo jasné, že od února, když čínský nový rok začíná, už bude všechno jenom super: zdraví, práce, vztahy, … A co byste řekli? V únoru začala úplně jiná jízda, než jsme čekali. Chřipková sezona byla v plném proudu a to jsme ještě nevěděli, že u mnohých to není obyčejná chřipka, ale onemocněli koronavirem.

Vše pro mne vyvrcholilo tím, že se v rámci protivirových opatření zavřela i fitcentra, a já byla rázem bez práce (živím se jako osobní fitness trenér), bez příjmu, a co bylo úplně nejhorší – bez svého vlastního pravidelného tréninku. K tomu celá naše rodina také haprovala se zdravím, což nám rozhodně k dobré fyzické ani psychické kondici nepřispělo.

Na sociálních sítích se okamžitě roztrhl pytel s nejrůznějším domácím cvičením. Jenže to bylo přesně to, co jsem dělat nechtěla! Málokterého člověka, cvičícího s činkami v posilovně, baví „takové to domácí žvýkání“, pardon, cvičení, a ani já nejsem v tomto ohledu žádnou výjimkou. Nicméně i tak jsme postupně začali k našim pravidelným procházkám se psy (máme 3 chrty) přidávat alespoň dřepy, kliky, výpady a planky neboli prkna.

Bod zlomu ale přišel, když jsem na základě inspirace z internetu přišla s nápadem na zařízení vlastního skromného fitka v garáži. Trošku problém byl s vybavením, protože tenhle geniální nápad mělo evidentně mnohem více lidí, než jsme čekali, ale když jsme dali dohromady vše, co jsme za léta našeho sportovního života doma nashromáždili, měli jsme dost, abychom si slušně zatrénovali. Nakonec jsme se naučili kombinovat silový trénink s činkami s tím dosud opovrhovaným domácím cvičením s vlastní vahou a různými odporovými gumami – a už to tak zůstalo i po znovuotevření fitek.

Tahle kniha by neměla být odbornou příručkou se seznamem cviků, takových je na knižním trhu dost. ***Chtěli bychom vám s Milošem spíše ukázat, jak jsme se dostali do formy v domácích podmínkách my a jak se, jak pevně věříme, můžete dostat do formy i vy – a ještě vás to bude bavit!***

Předvedeme vám naše ověřené cviky s vlastním tělem i s pomůckami a nebyl by to Miloš, aby nepřidal pár rad i do vašeho běžeckého tréninku. Já vám zase ukážu své stravovací desatero a prozradíme nějaké ty „pikošky“ z našeho společného života.

Nechť vás síla provází! A pamatujte, že covid-19 (či nějaká jiná virová potvora) tady už s námi bude zřejmě navěky a chřipková sezona přichází každý rok. Kdo je připraven, není překvapen!

Jak se rozhýbat i bez fitka

Pohyb znamená život, zdraví, dobrou fyzickou kondici. Sezení, život bez pohybu nebo jen s minimálním pohybem znamená nemoc!

Běh, běhání se stalo moderní záležitostí, protože člověku se zoufale „nedostává času“. A běhat se dá přeci všude a v kteroukoliv denní či roční dobu, stačí zvednout zadek, něco na sebe hodit a už to fičí.

Posilování, fitness však můžete také dělat všude. Venku můžete zaběhnout na workoutové hřiště, do parku, do lesa, do polí… Tam všude můžete dělat různé varianty dřepů, kliků, dipů, výpadů, výskoků, přítahů a nepotřebujete k tomu nic než svoje tělo a ochotnou mysl.

Pokud si ta cvičení chcete ztížit či zpestřit, stačí, když si dáte do ledvinky nebo běžeckého batůžku kromě vody a něčeho k snědku odporovou gumu.

Nejenže si tím skvělým způsobem zpestříte běžecký trénink, ale také zlepšíte kloubní pohyblivost, zlepšíte postavení těla, naučíte se lépe dýchat, celkově lépe zacházet s tělem a to vše bude mít na váš běh velmi pozitivní účinek. Přitom čas, kterého se vám tak zoufale nedostává, pročež jste rádi, že si jej alespoň nějaký vyblokujete na běh, nebudete muset navyšovat. Jen z toho, který jste až dosud věnovali běhání, trošku uberete a věnujete jej posilování.

Já vím, ubudou vám tím kilometry, kterými je možné se pochlubit na sociálních sítích, ale až někdo chytrý vymyslí aplikaci, která dokáže měřit kilometry a zároveň bude zaznamenávat, kolik jste v daném čase udělali shybů, dřepů, kliků, výpadů, výskoků, tak díky tomu, že začnete už teď, budete později za hvězdy. A kromě toho budete skvěle vypadat.

A nejen to, brzy zjistíte, že zatímco po běhání (zvláště když jste ti sběrači kilometrů a tréninkových osobáků) jste vyšťavení, což může trvat i pár dní, po pár minutách posilování z vás energie stříká a jste jak Danuška krásně nabití a uvolnění a budete se nejenom cítit mladší, dělat věci, které jste už dlouho dělat nemohli, ale budete i vypadat mladší.

Věk je jenom číslo, tvůj život začíná právě teď!

Být zdravý, fit, cítit se ve svém těle skvěle je práce na celý život. Čím dříve s ní člověk začne, tím méně se s ní nakonec nadře, protože si ji rozloží na 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10, 5 let. Nejlepší na tom pak je, že čím dříve tohle člověk pochopí, tím déle si vše užije a nikdy nezestárne. Hlavní je, abyste nepodlehli, když vám někdo řekne: „Prosím tě, v tvém věku? Ty ses zbláznil, že si nedáš pokoj!"

„Dát si pokoj" je snad ta nejhorší rada, kterou vám kdo může dát. Dát si pokoj od cvičení, od běhání, od chození znamená, aniž byste si to uvědomili, že rezignujete na život. Protože život, to je pohyb.

To, že si člověk za posledních sto let vymyslel spousty hejblátek a pomocníků, kteří udělají všechno za něj, mu sice život ulehčuje, ale to je tak všechno. Na zdraví a dobré fyzické kondici to člověku určitě nepřidá, spíše naopak. Na zdraví a fyzické kondici vám ale přidá cvičení, chození, běhání, plavání, cokoliv, co znamená pohyb, co znamená, že se zahřejete, zpotíte, zadýcháte.

Jasně, v jednadvacátém století vám to přijde nemoderní, když s tímhle přišel už na začátku dvacátého století Tyrš. Faktem je, že žádné prášky, žádné kosmetické zásahy do vaší tělesné schránky vás neučiní zdravějšími a fyzicky zdatnějšími. Krásnějšími možná ano, ale za tu krásu draze zaplatíte, kdežto za tu přirozenou krásu platíte jen tím potem.

My s Danou jsme dobrým příkladem jak pro ty, kdo sportují celý život, tak pro ty, kdo začali cvičení brát vážně až ve vyšším věku. Já jsem představitelem těch, kdo sportují více než padesát let, a přežil jsem to ve zdraví, pořád mám všechny součástky vlastní. Dana je představitelkou těch, kteří začali brát cvičení vážně až po padesátce, a přitom má dnes tělo, že jí ho závidí mnohé dvacítky.

Naše knížka je i odpovědí na dobu koronizace, dobu, kdy jsme byli nuceni přijmout fakt, že člověk není pánem světa, že stačí docela málo, a všechno, na co byl zvyklý, je fuč.

V té době se ukázalo, že když je člověk fit, dokáže se s podobnou situací lépe vyrovnat, nepodléhá tak snadno panice, nebojí se každého kýchnutí. I když je třeba v seniorském věku. Protože věk je i v tomto případě jen číslo. Je-li člověku přes šedesát, nemá nadváhu ani žádné nemoci a vir ho navštíví, jeho tělo dá nemoci co proto, protože je zvyklé se nebezpečí aktivně postavit.

Nikdo z nás si nepřeje druhou ani další vlnu korony, ale ono nemusí jít jen o ni. Svým způsobem života, tím, že člověk čím dál tím více rezignuje na pohyb, se stává stále náchylnější, aby něco chytil. Prostě imunita klesá a klesá a stačí, když se objeví další vir, který tu ještě nebyl, a bude vymalováno.

Nejspíš už nebudou vyhlášena globální opatření, jako tomu bylo s nástupem korony, to už by žádná ekonomika nerozdýchala, ale zavření fitek, posiloven, prostor, kam se lidé chodí věnovat svým sportům, to nastat může.

Naší knížkou rozhodně nechceme strašit, ale rádi bychom vám jejím obsahem ukázali, jak to děláme my. Jak to děláme, že v šedesáti šesti, respektive v šedesáti letech vypadáme, ale hlavně se cítíme na mnohem méně.

Nesportujte – hýbejte se! Naše knížka je hlavně o smysluplném pohybu. K tomu, abyste se dostali do kondice, nepotřebujete zafuněnou posilovnu, nepotřebujete nejdražší běžecké vybavení, jediné, co potřebujete, je vlastní rozhodnutí.

Rozhodnout se tady a teď, neodkládat začátek na pondělí, na příští měsíc, na příští rok, na další pětiletku, až dostudujete, až si trošku užijete, až vyrostou děti, až dostavíte...

Ne! Začněte tady a teď. Třeba tím, že v tuhle chvíli, kdy jste dočetli až sem, knížku odložíte, kouknete z okna (jste-li doma), vyjdete z knihkupectví (listujete-li si knížkou tam).

Půjdete-li z domova, tak se oblečte a obujte podle toho, jak je venku, jste-li v knihkupectví, tak běžte v tom, co máte na sobě, a udělejte si dvacetiminutovou (může být i delší) procházku. Co dál, tak o tom si přečtěte, až přijdete domů.

Často dostávám otázku: „A myslíte si, že když je mi čtyřicet," (v tomto věku lidé o svém těle začnou nejvíce pochybovat), „že se dá ještě něco na mé postavě, formě, fyzické kondici, zdraví, výrazně změnit?"

Na to odpovídám: „Hele, já začal vážně posilovat, až když mi bylo šedesát, Dana začala brát posilování opravdu vážně až v pětapadesáti, a oba máme v současnosti nejlepší figury v životě!"

Pokud jde o běhání, tam je to obdobné. Když začnete běhat ve čtyřiceti, budete trpěliví a nebudete spěchat, tak klidně v šedesáti můžete porážet mnohem mladší, než jste vy. To ale není až tak důležité. Daleko důležitější je, že se dožijete vyššího věku, a to ve zdraví, v kondici a budete si moci život užívat, jak nikdy v životě před tím.

Budete moci dělat všechno nebo skoro všechno, na co jste si nenašli čas dříve, protože řada věcí byla přednější, dost často všechno bylo důležitější než vy. Přičemž skoro všechno si v životě člověk může koupit, ale zdraví má jen jedno!

Začalo to chozením

To je toho, řeknete si, náš vztah taky začal chozením, a budete mít pravdu. Akorát že to naše chození nám vydrželo až dodneška, prostě kam to jde, tam jdeme.

Chození je základ, základ nejen harmonického vztahu, ale i základ dobré fyzické kondice. Vím, jsem znám co by „guru" běhu, tak bych tu měl propagovat běhání, ale zkuste běhat s někým, koho to za chvíli přestane bavit. A pak, jak říkám, chůze

je nejpomalejší běžecký interval. Takže my s Danou běháme, ale tak pomalu, že to až hraničí s chůzí.

Chůze je skvělá i v tom, že si při ní můžete povídat, proto ji má na rozdíl od běhání Dana asi tak ráda. Jakmile někam vyjdeme, už to jede, při běhu jí ta její výmluvnost, nejspíš s dechem, dochází.

Já chůzi miluju proto, že zatímco si Dana povídá, já koukám, kde co lítá. Pravda, občas to schytám, zase neposloucháš, co ti říkám! Ale znáte to, to je jen takové milenecké laškování! A když se mi někdy podaří zachytit před kontrolou sledovanosti poslední větu, tak mám zase na pár chvil pokoj.

Kdybychom stejný čas, co spolu trávíme venku, trávili doma, nejspíš bychom se už sežrali, ale venku, tam je prostě ráj.

Ale zpátky na začátek našeho vztahu. Dana si mě našla, abych ji připravil na uběhnutí maratonu, když jsem všude tvrdil, že je to vlastně prča. V té době zastávala funkci ředitelky banky a kladla si vysoké osobní cíle.

První setkání proběhlo v Mariánských Lázních, kde jsme se sešli v kavárně, abych ji vyzpovídal, jak na tom s běháním je. Rozhovor se pohříchu nějak zvrtnul a my si povídali celou dobu spíš o životě. Nakonec, abych zachoval profesionální „dekórum“, jsem jí uložil pár úkolů, jako aby si změřila, jak velké jsou ty okruhy, které absolvuje ráno při venčení dobrmanky Irisky, jak rychle asi běhá. Prostě takové ty praktické věci, abych se měl alespoň čeho chytnout.

Druhé setkání se uskutečnilo na Kladské. V plánu bylo, že se tentokrát spolu proběhneme, ale v reálu to dopadlo tak, že jsme ušli asi pět kilometrů, poprvé spolu zabloudili, ale na běh vůbec nedošlo.

Potřetí jsem jel za Danou do Pece pod Sněžkou, kde byla na týdenním kurzu angličtiny. Prochodili jsme spolu několik hodin a běh opět ostříhal.

Po čtvrté to však už dopadlo. Vyzvedl jsem Danu v bance a jeli jsme se proběhnout na Svatošky. Dlouho to vypadalo zase jen na chůzi. Pak se ale přihnala bouřka provázená prudkým deštěm a to Danu přimělo konečně odlepit tělo od země a běžet. No běžet, pod nohama se nám na úzké cestě valil proud vody stékající z okolních strání, a než jsme doběhli k autu, stála přede mnou Dana panensky čistá, všechny šminky byly smyty.

Další pokračování mělo naše chození, když se mnou Dana začala jezdit na maratony ve švýcarských Alpách. Zůstávali jsme tam po závodě vždy cca týden a prolezli, co se dalo. V poslední době jsme začali společně objevovat krásy nejbližšího okolí, a že jich u nás na Sokolovsku, Karlovarsku a Mariánskolázeňsku je! Tipnu si, že ať už bydlíte kdekoliv, máte ve svém okolí spoustu krásných míst, kam stojí za to vyrazit pěšky, na kole či koloběžce, protože Čechy, Morava, Slezsko, ale i Slovensko jsou krásné a jako stvořené pro to je prochodit a projezdit po svých.

Takže chození jako základ zdraví a fyzické kondice – fakt dobrý! Dokonce kvůli tomu nemusíte nikam ani jezdit, ***stačí, když začnete chodit pěšky nakupovat***. Ušetříte PHM, posílíte svaly – ono nést si nákup v rukách je docela slušné posilování, také ušetříte či nakoupíte kvalitnější suroviny. Ale hlavně dostanete do svého života pohyb, a o to jde.

Pohyb je totiž to, co vás donutí dýchat, co vám rozproudí krev, aby dopravila kyslík, energii a stavební kameny tam, kde jsou

potřeba. Navíc pohyb venku je daleko lepší na nervy než kdejaký prášek.

Zakažte si výtah!

Když začnu s někým pracovat, aby zhubnul, zlepšilo se mu zdraví a fyzická kondice, první, co udělám, je, že mu zakážu výtah. Prostě mu řeknu: od téhle chvíle si pamatuj, že jízda výtahem nahoru je pro tebe tabu! Dolů si klidně sjeď, když tě bolí kolena, ale nahoru hezky po svých.

Nevěřili byste, jak taková jednoduchá věc člověku pomůže. Jasně, dost často mají na začátku po pár schodech pocit, že jim usiluji o život, ale za čtrnáct dní už dávají jednotlivá patra jako za mlada. Tedy jestli už od malička nebyli zvyklí jezdit tím výtahem, aby se náhodou nezadýchali a nezpotili.

Když jedete na hory a nejedete lyžovat, ale prostě se toulat, ***zakažte si lanovky nahoru***. Dolů klidně jezděte, kromě zlepšené fyzické kondice objevíte, že cesta lanovkou dolů je daleko zábavnější než nahoru. Protože při cestě dolů se vám naskýtá široký pohled do okolí, zatímco při cestě nahoru koukáte většinou toliko do kopce.

Dovolená – prubířský kámen každého vztahu

Všimli jste si, že když jede někdo s někým poprvé na dovolenou, dost často se ti dva na té dovolené (nebo krátce po ní) rozejdou, přestože spolu už chodí, či dokonce žijí již několik měsíců a zdálo by se, že už je na sobě nemůže nic překvapit?

DANINO STRAVOVACÍ DESATERO

Lze jíst (téměř) všechno, a přesto být štíhlý a fit?

Odpověď na tuto provokativní otázku je jako vždycky: ANO i NE. Já vám tady sice na svém příkladu ukážu, že to jde, ale vždycky mějme na paměti, že já jsem já a vy jste vy, máme za sebou úplně jinou minulost, máme jiný mikrobiom, jiné geny a jiný způsob života, který podle nejnovějších studií ovlivňuje to, jak vypadáme, ještě více než genetická výbava.

Hned v úvodu musím napsat něco, co vy, kteří mě znáte osobně nebo mě nějakou dobu sledujete na sociálních sítích, už určitě víte: MILUJU JÍDLO. To je důležité, protože mít s jídlem vytvořený dobrý vztah je zárukou toho, že ze sebe nebudete dělat popelnici a nebudete se cpát nekvalitními náhražkami jídla v pestrobarevných obalech s dlouhým seznamem ingrediencí a ještě delší trvanlivostí. Také se nebudete stravovat ve stáncích rychlého občerstvení, v McDonald's nebo KFC, protože vám to tam prostě nebude chutnat.

Jak jsem se dostala k opravdovému jídlu já? Měla jsem to štěstí, že se u nás vždycky dobře jedlo. Oba moji rodiče skvěle vařili a vařilo se u nás každý den. Už jako malá holka jsem mívala i snídaně „na vidličku", maminka mi dělávala rychlou vaječnou omeletu, někdy se sýrem, na střídačku s míchanými vajíčky nebo chlebem ve vajíčku. Občas jsem v zimním období snídala i zbytek polévky od předešlého dne. Vždycky jsem také jedla hodně zeleniny a ovoce, protože jsme měli velkou zahradu, na které tatínek pěstoval všechno, co si jen dovedete představit: brambory, kořenovou zeleninu, zelí, kapustu, květák, ředkvičky, saláty, kedlubny, cibuli, česnek, jahody, maliny, na stromech nám zrály švestky, třešně, jablka, hrušky,

mirabelky, ve velkém skleníku jsme měli rajčata, papriky, ... A petrželka a pažitka samozřejmě patřily do každého jídla. A co si budeme vykládat – kdo jednou ochutná čerstvě utržené rajče nebo papriku, už navždy bude vědět, jak má chutnat!

Máma také milovala dobrý chléb, a proto se u nás nejedlo bílé pečivo a pro chleba se vždycky chodilo do pekárny, ne do samoobsluhy. Maso se kupovalo u řezníka, ryby jsme dostávali od tatínkova kamaráda rybáře. Z uzenin se kupovala akorát tak čabajka a uherák, nejlépe originál maďarské, protože maminka pocházela z Košic a v příbuzenstvu máme samozřejmě Maďary, a vařilo se tím pádem také tak. Všechno poctivě, žádné margaríny, žádné omáčky zahušťované moukou, jen šťávy, knedlíky jen ke svíčkové (to se naučila až s tatínkem), jinak jsme jedli brambory na všechny způsoby, rýži, noky a dobrý chleba. Každý týden jsme vystřídali různé druhy masa, jeden den jsme měli rybu, jeden den byl bezmasý – zeleninový nebo luštěninový –, a jeden den jsme měli sladký oběd, to jsem samozřejmě milovala. Dalo by se tedy říci, že mám opravdu dobrý základ.

V dospělosti jsem samozřejmě vyzkoušela různé výživové směry: vegetariánství, paleo, low carb high fat, intermittent fasting, ... A nakonec jsem se zase vrátila k tomu, že jím (skoro) všechno a hlídám si jen množství a makronutrienty (bílkoviny, sacharidy, tuky), i když už spíše intuitivně, nic si nevážím a nezapisuju do aplikací. Je to takové flexibilní stravování, do kterého se toho vejde opravdu hodně, protože i zde platí známé pravidlo 80/20. Tady to znamená, že když 80 % vašeho jídelníčku bude sestaveno z nutričně hodnotných potravin, můžete si občas dovolit něco i z těch věcí, které jsou obecně považovány za ne zrovna zdravé. Tady se totiž moc nerozděluje jídlo na takové a makové, prostě dobře jím a občas to proložím něčím, na co mám fakt chuť, s vědomím,

že mi to neublíží, protože ani cukr, ani tuk, ani bílkovina není sama o sobě věc, která způsobí, že ztloustnu.

To nastavení mysli vidím jako zásadní. A čím více jste dosud drželi diet, tím je důležitější a tím těžší bude dostat ho do hlavy. Každý, kdo totiž držel nízkosacharidovou stravu, se bojí, že jakmile začne jíst rýži (brambory, chleba, ...), zákonitě okamžitě ztloustne. A ten, kdo držel nízkotučnou, má tu samou hrůzu z másla a sádla. Něco o tom vím, první případ jsem zažívala při své přípravě Do formy 2015, do které jsem šla z paleo, tedy nízkosacharidové stravy inspirované dobou kamennou. K tomu, abych soutěž vyhrála, bylo třeba zbavit se asi 9 kg tuku. Trenérka mi naordinovala klasickou kulturistickou dietu, tedy rýži, maso, zeleninu, brambory, vejce... Řekla jsem tehdy, že tomu dám měsíc, a jestli přiberu, tak se na tu rejži a brambory vykašlu, a pokračuju v paleu. Jenže hned ten první měsíc jsem zhubla 3 kg. Od té doby sacharidy jím, i když upřímně, jak už jsem někde napsala, na rohlících jsem tuhle postavu neudělala!

Mou velkou inspirací jsou Francie a Itálie, tedy země, kde se dobře jí, lidé si rádi o jídle povídají, rádi ho nakupují i připravují, jedí všechno a s rozkoší, a – světe div se – zůstávají štíhlí, i když i tam už se v rámci nešťastné globalizace bohužel nadváha a obezita objevuje více než kdy dřív. Nicméně při své poslední návštěvě Florencie jsme si zase s údivem uvědomili, že prostě nepotkáváme obézní lidi, a když ano, byl to téměř vždy cizinec!

Takže jak jíst a zůstat (stát se) štíhlým? Zkusím sepsat několik, pro mne zásadních, rad:

1. *Nejezte shit*

Co to je obecně, to všichni víme: vysoce průmyslově zpracované výrobky s mnoha ingrediencemi a dlouhou trvanlivostí, fast food, nekvalitní (prošlé) potraviny, to, co vlastně není jídlo. Co to je osobně pro vás, určitě také víte: brambůrky po večeři (nebo místo ní), bílé pečivo k snídani, svačině i večeři (protože to je rychlé), mražená pizza z polotovaru, sladkosti, ...

2. *Nepijte kalorie*

Vaše tělo potřebuje vodu. VODU. Ne limonády, kolu, Fantu, džusy, energetické nápoje, iontové nápoje, ledový čaj (ten kupovaný), ... Rozumíme si!

3. *Káva je fajn*

Trvalo mi docela dlouho, než jsem se „propila" k černé kávě bez mléka a musela jsem objevit fakt dobré kafe, aby mi to chutnalo. Na internetu najdete infografiku, kolik kalorií do sebe dostanete, když místo černé kávy budete pít několikrát denně různá kapučína, latéčka, o těch neskutečných zrůdnostech ve Starbucks (nic proti Starbucks!) s různými sirupy a kopcem umělé šlehačky s posypem ani nemluvě. Schválně, podívali jste se někdy, jak ve valné většině vypadají slečny, které si tohle dávají?

4. *Jezte hodně zeleniny*

Tady nevím, jak to zdůraznit, aby to mělo tu důležitost, kterou tomuto bodu přikládám! Vždycky, když o tom s klienty mluvím, zjistím, že jedí třeba jen jeden dva druhy zeleniny pořád dokola. Ale zeleniny je přece tolik druhů a každý pro vás má nějaký benefit, tak se nebojte zkoušet a každý týden si přidat do jídelníčku zase něco

nového! Zeleninu jezte syrovou, pečenou, dušenou, vařenou, grilovanou, ... Jak je jenom libo a užijte si ji s různým kořením, dobrým olivovým olejem, jako přílohu ke každému slanému jídlu. Nebo si z ní uvařte hustou polévku, jde to s mnoha druhy: s dýní, špenátem, brokolicí, květákem, chřestem, ...

5. *Jezte dostatek bílkovin*

Tohle je problém hlavně pro ženy, konkrétně u svých klientek se s tím setkávám v 10 z 10 případů. Bílkoviny byste měli mít nejlépe v každém svém jídle. Takže ryby, kvalitní maso, vajíčka, zakysané mléčné výrobky, tempeh, tofu, luštěniny, některé druhy zeleniny, tvrdé sýry, ořechy, ... Bacha na tuk, který některé z výše uvedených zdrojů ve velké míře provází.

6. *Vybírejte si sacharidy*

Jsou sacharidy a sacharidy. Vy si chytře vyberte takové, po kterých vám nebudou malé kalhoty: zelenina, ovoce, brambory, batáty, ovesné vločky, pseudoobiloviny typu quinoa, pohanka, jáhly, ... Celozrnný knäckebrot, nejlépe domácí granola, v menší míře celozrnné pečivo a těstoviny.

Ne že by vám občas nějakej bílej rohlík nebo croissant ublížil, ale nestavěla bych na tom svůj jídelníček. Co se týče ovoce, nejlepší je drobné bobulové, kterého můžete sníst hrst, protože neobsahuje příliš mnoho cukru, zato hodně zdraví prospěšných látek. Normální denní porce je jedno jablko (NEBO hruška, pomeranč, kiwi, kaki, jedna nebo dvě mandarinky, pár švestek, půl manga, ...). Tečka. Víc opravdu nepotřebujete, to, co opravdu potřebujete, je ZELENINA!!!

7. *Jezte dobré tuky*

Nízkotučná dieta napáchala rozhodně více škod než užitku, a zvláště pro ženy je vyloženě nebezpečná z hlediska hormonálního hospodářství. Také některé vitamíny jsou v tucích rozpustné, takže tuky bezesporu pro své zdraví potřebujeme. Ale ty z fritéz rychlého občerstvení a obecně v hotových výrobcích nebývají ty nejkvalitnější, takže se vybavte dobrým oliváčem a dalšími za studena lisovanými oleji, dobrým máslem, občas si dejte avokádo, vajíčka, každý den nějaké ty ořechy, mandle, semínka nebo ořechové máslo. Ale pozor: dobrý sluha, špatný pán! Nejste-li zrovna na LCHF (low carb high fat), tak si budete muset množství tuku ve stravě pohlídat, abyste to nepřehnali, protože 1 g tuku má více než dvojnásobek kalorií oproti bílkovinám či sacharidům!

8. *Nekomplikujte si to*

S tím se u svých klientů setkávám snad stejně často jako s nedostatkem bílkovin. Řeknu jim, ať si koupí mraženou zeleninu, a hned se dozvím, že není kvalitní. Řeknu, ať klidně do salátu použijí trhaný salát z pytlíku, a je zle, protože ten plyn přece. Maso je špatné, tofu je sója, v zelenině jsou dusičnany, v mléce hormony, ... A pak si koupí nějakou pěknou hotovku nebo si dají rohlík s taveňákem. Fakt. Nekomplikujte si život vším, co jste si kde na internetu nebo v časopisech pro ženy přečetli, kupte si opravdové jídlo a snězte ho.

9. *Sportovní výživu nepotřebujete*

Když vidím, co všechno jsou si lidi ve fitku schopni dát na baru v rámci jednoho tréninku, jímá mě hrůza. Preworkout před cvičením, bcaa a/nebo ionťák během tréninku, protein po tréninku, tyčinku na cestu. Upřímně se přiznám, i když mě ve fitkách nebudou mít

rádi, že všechny své tréninky jedu na vodu z vodovodu, a vy můžete taky. Takový chemický koktejl vážně nepotřebujete. Jediný protein z toho omilostním, ale i ten si vzhledem k novým výzkumům na téma sukralóza (sladidlo, které se často k ochucení proteinů a sportovní výživy používá) kupuju už jen slazený stévií, která je zatím spolu se sladidly erytritolem a xylitolem považovaná za poměrně „nevinnou“.

10. Když jíte, jezte

Připravte si své jídlo nejlépe sami. A až ho budete jíst, nekoukejte na televizi, mobil, tablet ani do knížky. Dívejte se na své jídlo, které jste si s láskou připravili (nebo vám ho někdo připravil), obdivujte barvy, tvary, vychutnávejte si chuť a vůni, zkoumejte strukturu, pevnost, měkkost – prostě užívejte si ho všemi smysly!

Nejspíš to bude tím, že v normálním životě spolu lidé netráví dvacet čtyři hodin několik dnů za sebou. Jsou v práci, tráví čas oblíbenými činnostmi, s přáteli apod. A říkají si, bože, jak je ten člověk tolerantní! Pak přijde dovolená a my najednou zjistíme, že ten druhý je sice tolerantní, ale má své mouchy, kterých jsme si nevšimli, nebo je omlouvali, a že vlastně není tak tolerantní, když jde o to, jak trávit čas na dovolené. Takže domů už se vrací každý sám.

My s Danou jsme měli velké štěstí, že nám ta tolerance vydržela, přestože by mě kolikrát nejradši zabila.

No vezměte si to – „ředitelka zeměkoule“. Zvyklá rozdávat úkoly, a teď se ocitne v Alpách s člověkem, který absolutně nic neplánuje.

Bylo po Zermatt maratonu, bylo zataženo a vypadalo to, že ten den sluníčko nevyleze. Ale jste v Alpách, to přeci nemůžete sedět doma, to dá rozum!

Dáte si opulentní snídani a ta se musí vychodit, když se chystáte na skvělý oběd.

Jdeme se projít alespoň za penzion, vydávám pokyn. Dana přikývne a jde. Lehce prší, všude je mokro, ale má to fantastickou atmosféru. Ze stromů visí lišejníky a různé kapradinky, vzduch je nádherně svěží. Ujdeme pár kilometrů, přičemž pořád stoupáme. Dojdeme k chatě, která slouží v podobném počasí, aby si našinec odpočinul, v suchu se najedl, napil a rozhodl se, co dál.

Přestává pršet, všude je mlha, ale vám se nechce zpátky. Začnete kout pikle: hele, zkusíme to ještě kousek a pak se vrátíme.