

1.

NABRÁNÍ HMOTY

- ▶ bílkovinný koncentrát
- ▶ sacharidový koncentrát
- ▶ kreatin
- ▶ ZMA
- ▶ arginin

■ **JAK NA TO:** Trik, jak nabrat další svalovou hmotu, spočívá v dosažení pozitivní energetické bilance ke konci dne, přičemž jsou dodávány bílkoviny ke stavbě a regeneraci svalových buněk. Základem je 5–6 jídel denně, ze kterých jsou 2–3 jídla připravena z koncentrátů. Také potřebujete hormonální podporu pomocí ZMA (zinko-hořečnatý komplex), argininu a kreatinu pro maximální růst.

■ **EFEKTIVITA:** Pokud zaznamenáte stálý nárůst vaší tělesné hmotnosti, znamená to, že jste na správné cestě. Získávání kvalitní svalové hmoty se vyznačuje nárůstem hmotnosti o alespoň 0,5 kg každé 2–3 týdny.

■ **JAK TO FUNGUJE:** Kreatin zvyšuje sílu a podporuje procesy ve svalové tkáni. ZMA zvyšuje hladinu testosteronu. V kombinaci se syrovátkou a rychle vstřebávanými sacharidy před a po tréninku chrání ZMA svaly před poškozením a rozkladem na energii při náročném tréninku. Arginin podporuje produkci růstového hormonu a zvyšuje proudění krve do svalů.

■ **DÁVKOVÁNÍ:** Vyzkoušejte dávku 30–40 g bílkovin smíchaných s 50–80 g sacharidového koncentráту před a po tréninku. Do potréninkového koktejlu přidejte 3–5 g kreatinu. Před tréninkem užívejte 3–5 g argininu a další 3–5 g si dejte před spaním. ZMA užívejte podle instrukcí na etiketě, a to asi 1 hodinu před spaním nalačno.

2.

ODBOURÁNÍ TUKU

- ▶ koktejl se syrovátkou a bílkovinami
- ▶ rozvětvené aminokyseliny
- ▶ guggulsterony
- ▶ capsaicin (výtažek z pálivých paprik)
- ▶ vápník

■ **JAK NA TO:** Snížení množství přijaté energie a podpora jejího výdeje během kardiotréninku a tvrdého cvičení v posilovně jsou základní kroky, směřující k tomuto cíli. Skutečným tajemstvím úspěchu je však zachování svalové hmoty podporující metabolismus, která se může snadno během diety ztrácet. Bílkovinné suplementy a doplňky podporující ztrátu tuku a metabolismus jsou základem soupravy. Brzy poznáte, že uchovat si svalovou hmotu, zredukovat přebytečné kalorie a jíst méně je docela jednoduché.

■ **EFEKTIVITA:** Začněte s vyloučením rafinovaných cukrů z vašeho jídelníčku a zakažte si přijímat nadbytek tuků z potravin. Před spaním vynechejte sacharidy, v dalších jídlech přijímejte jen poloviční množství sacharidů a 4–6krát týdně zařaďte kardiotrénink po dobu 35–45 minut. Pravidelně se važte a vždy se snažte docílit ztráty 0,5–1 kg týdně. Pokud ubýváte na váze o 1 kg/týden a zaznamenáváte velkou únavu nebo ztrátu síly, pak zvýšte příjem sacharidů, nebo vynechejte některé z kardiocvičení. Na správné cestě jste jen tehdy, pokud se cítíte tělesně dobře. Pokud se vám nedaří snižovat váhu, buďte na sebe přísnější a přestaňte se přejídat.

■ **JAK TO FUNGUJE:** Bílkoviny pomáhají předcházet ztrátě svalové hmoty a když snížíte příjem energie, musíte příjem bílkovin zvýšit. Nedávná studie ukázala, že vysokoproteinová dieta skládající se převážně ze syrovátky měla za následek vyšší úbytek hmotnosti, než vysokoproteinová dieta založená na konzumaci červeného masa. Jeff Feliciano, odborník na sportovní suplementaci, také doporučuje aminokyseliny s rozvětveným řetězcem (BCAA): „Poskytují totiž řadu

výhod, zejména pomáhají zachovat svalovou hmotu během diety. Čím tvrdší je trénink a dieta, tím důležitější je jejich příjem.“ BCAA, tj. leucin, isoleucin a valin, jsou spalovány místo sacharidů, jejichž příjem je omezený, čímž dochází k úspoře bílkovin ze svalové hmoty. Feliciano je také nadšen účinky capsaicinu (výtažek z papriky). „Capsaicin snižuje pocit hladu a podporuje metabolismus, což znamená, že spalujete mnohem více tuků.“ Sportovci dodržující dietu potřebují také přijímat stimulatory činnosti štítné žlázy. Feliciano říká: „Guggulsterony pomáhají zachovat normální funkci štítné žlázy, když se sníží hladina inzulínu (výsledek nižšího příjmu sacharidů). Často se stává, že se hladina hormonů štítné žlázy a rychlost metabolismu během diety sníží, čemuž může guggulsteron zabránit.“

Výzkum Michaela Zemela, profesora výživy a medicíny na University of Tennessee (Knoxville), odhalil, že dieta bohatá na vápník z mléčných výrobků přispívá k ztrátě tuku. Alternativou jsou vápníkové suplementy. Stejně tak jako mléčné výrobky totiž tělu pomáhají udržet metabolismus ve vyšších otáčkách, což znamená, že tělo ztrácí schopnost ukládat si energii v podobě tuků.

■ **DÁVKOVÁNÍ:** Zvyšte denní příjem bílkovin na 3 g na každý kilogram tělesné váhy, abyste zabránili ztrátám svalové tkáně. Bílkovinné koncentráty jsou tou nejsnazší cestou a neobsahují tuk ani sacharidy. Doplněte 5 g BCAA před kardiotréninkem o doplněk s obsahem capsaicinu (50 mg 2–3krát denně). Denně zvýšte příjem vápníku na 1000 mg, rozdělených do tří dávek, přijímaných vždy s jídly. Konzumujte 60 mg standardního guggulsteronu třikrát denně.