



NUTRI
ACADEMY

HUBNUTÍ

Úkol:

Vytvořte alespoň 1 den redukčního jídelníčku. Živiny nastavte dle videa č.j. 7. Úkol se snažte splnit cca do týdnu.

Při tvorbě redukčního jídelníčku platí stejná pravidla jako u racionálního, s drobnými úpravami. Přednastavený třípoměr živin, který si nastavíte pomocí videa č.1 7 k redukci na studijním centru, se opět snažíte splnit v rámci celého dne. Do 14té hodiny byste měli sníst 70% veškerého jídla. Sacharidy by měly přicházet sepiše dopoledne, bílkoviny sepiše odpoledne (ale to neznamena nula sacharidů odpoledne a večer).

Pamatujte si, že redukce by měla být vždy na omezený časový interval – například. na 6 týdnů, 8 týdnů, 10 týdnů – to je vše na domluvě s klientem. Po redukci by se mělo přejít opět na racionální jídelníček (energetický příjem je rovný energetickému výdeji).

V redukci se doporučuje vyšší množství bílkovin (viz. nastavovací video), **nedoporučuje se** ovoce (max. můžete druhy s nízkým obsahem cukrů, jako jsou maliny, borůvky, jahody...), ani mléko ani nefermentované mléčné výrobky (obsahují vysoké množství mléčného cukru laktózy) - a samozřejmě tady platí držet cukry striktně na max. 10% z celkového příjmu sacharidů. Jíst by se mělo min. 5x denně (i vícekrát), kvůli urychlení metabolismu. Do redukce nepatří alkohol.

Základem každé redukce je **kalorický deficit – tedy rozdíl mezi příjmem a výdějem energie** (při redukci musí být větší výdej než příjem). Při nastavování vycházejte z vašich aktuálních hodnot! Tedy 2 čísel, která jste si stanovili v prvních 3 týdnech studia.

Tedy například:

Energetický příjem: 7200 kJ

Energetický výdej: 8000 kJ (změřeno, takže je to objektivní, BMR změřen plus výdej pohybem změřen)

Zde už vidíte kalorický deficit (rozdíl mezi příjmem a výdějem energie) 800 kJ. Tento člověk by měl tedy lehce hubnout.

Dále například:

Energetický příjem: 8000 kJ

Energetický výdej: 6000 kJ (změřeno)

Zde je kalorický nadbytek 2000 kJ, tento člověk by měl přibírat na váze :). Chcete-li, aby schudl, je třeba mít kalorický deficit, nikoli kalorický nadbytek. Ideálně kalorický deficit vytvoříte pohybem, zde si také můžete dovolit „ubrat na jídle“. Když ubíráte na jídle, můžete jít „dolů“ o max. 100%. **1500 kJ** (člověk by měl jinak moc velký hlad a nedodržel by režim). **A NESMÍTE JÍT S PŘÍJMEM POD BAZÁLNÍ METABOLISMUS.**

Rychlost chudnutí je třeba vykomunikovat s klientem a dát si reálné cíle. Ideální je rychlost 0,3 kg tuku týdně, ale může být i 0,2 kg nebo i více – k tomu potřebujete vypočítat denní kalorický deficit, který musíte denně dosáhnout, abyste zhubli – příklady viz. video.

Kde vzít kalorický deficit?

Shlédněte video č. 1 8

HUBNUTÍ

Tepová frekvence na hubnutí

(počet tepů za minutu, může si každý změřit i sám, tep si každý z vás doufám umí nahmatat na zápěstí):

Teoretický výpočet maximální tepové frekvence:

MUŽI: 220 - věk

ŽENY: 226 - věk

vaše tepová frekvence při hubnutí by se měla pohybovat mezi 60% a 70% vaší maximální tepové frekvence.

ÚKOL: Všichni si zkusí vypočítat svou optimální tepovou frekvenci pro chudnutí a vloží mi do komentářů k redukčnímu jídelníčku

Hubnutí obézních

Shledni video 9. Pokud je klient obézní (to se určuje podle % tuku v těle), je nutné nastavit bílkoviny na tzv. „korigovanou“, nebyly „ideální“ hmotnost. Tedy provést korekci na Body mass index (BMI) = 25. Vyjde nám pak jakási „ideální“ hmotnost, na kterou v tropoměru nastavíme bílkoviny. S dalšími živinami postupujeme podobně jako při nastavování redukce – tuky 30%, sacharidy dopočítáme.

Z bílkovin jsou tvořeny svaly, nikoli tuk – tělo by proto bylo bílkovinami přesyceno a zbytečně by se zatěžovaly ledviny a játra.

Speciální redukční programy: Low carb stravování (česky nízkosacharidové)

je možné dlouhodobě, většinou do dosažení cíle. V praxi ovšem lépe funguje fázování (jako u redukce obézních) - tj v první fázi zhubnout 10% současné hmotnosti na low carb, poté zařadit 1-2 měsíce racionální jídelníček a pak opět např. 2-3 měsíce low carb.

Low carb je většinou 60-90g sacharidů/den, někomu funguje i do 130 g sacharidů/den.

Výrazně srovnává hladinu hormonů, především inzulínu a jeho hospodaření v těle. Vhodné pro osoby, které mají prokazatelnou inzulínovou rezistenci, pro ostatní je to zbytečné.

V poslední době se hodně lékařů přiklání k názoru, že je tato strava vhodná pro diabetiky 1. typu, a to celoživotně (nelze už "střídat" s normální stravou). O tom, jakou stravu bude mít diabetik, ovšem vždy rozhoduje lékař!!! (je nutné sladit s dávkováním inzulínu nebo antidiabetik).

Speciální redukční programy: Keto dieta

Vznikla původně ve fitness, manipuluje se tu s jednou makroživinou, a tou jsou sacharidy. Je potřeba je držet do 30 g/den (pozor, dieta určuje, že včetně vlákniny - a jen vlákniny máte mít ve stravě za den 30-45g. Můj odborný názor je, že vláknina neovlivňuje hladinu inzulínu, tedy je při dietě možná, ze zdravotních důvodů i nutná. Proto já u keto diety vlákninu doporučuji, a to v množství 30g/den (tedy celkově sacharidů do 50g/den).

Existuje určité procento lidí, kteří se dostat do keto vůbec nemohou, ale to nebude na vině vlákniny, ale rozhozený hormonální systém).

Bílkoviny se nastavují jako u redukčního jídelníčku, tuky dopočítáte (bude jich hodně, jsou na úkor sacharidů).

Tuto dietu držet max. 4-6 týdnů, výrazně srovnává hladinu inzulínu v těle, ovšem je velmi psychicky i fyzicky náročná. Perfektně odbourává tuk, především z oblasti břicha. Bohužel když se tato dieta protáhne, již velmi těžko se lidem navrací do "normálního" stravovacího režimu - je to většinou doprovázeno náhlou "rozežraností" a zase rychlým přírůstkem na váze. Návrat proto musí být postupný - postupně znovu přidávat do jídelníčku sacharidy, tj o 20-30g/den (vždy držet 2-3 dny a pak zase přidat) postupně až na hodnotu zase normálního nastavení sacharidů.

Pokud nastavujete keto dietu, zásady nastavování jsou stejné jako u redukce (máte cíl,

HUBNUTÍ

kalorický deficit, počet týdnů), nastavíte bílkoviny, sacharidy víte: do 50 g včetně vlákniny 30g (někomu funguje ketóza až na nižším množství sacharidů, musí se to vyzkoušet - ketolátky se začnou vylučovat močí, změříte Ketophan proužky, které se dají koupit v lékárně) a dopočítáte tuky - tuků bude logicky nejvíc, ale to je dobře, rozhodně se tuků nebát, protože kdybyste nedodrželi nastavení tuků, nástup ketózy by se velice zpomalil!!!!

Pokud chcete, můžete si zkusit spočítat svoje nastavení na keto či low carb redukční jídelníček a poslat mi mailem ke kontrole.