

ONLINE KURZ  
JÍDLEM K LEPŠÍMU ZDRAVÍ A HEZČÍMU TĚLU

02  
*Bonus*

JAK PODPOŘIT  
A ZRYCHLIT  
METABOLISMUS



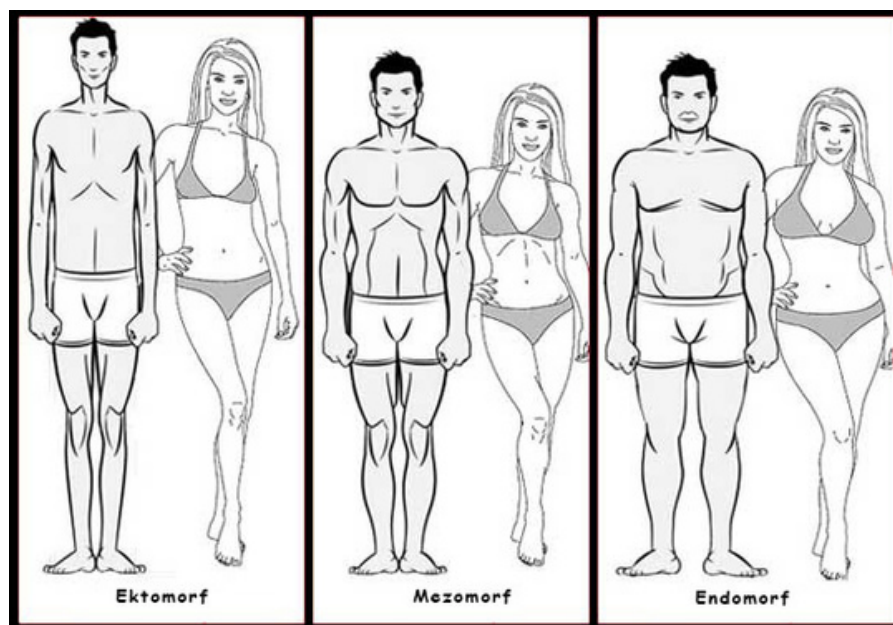
# 02 Bonus

## Jak podpořit a zrychlit metabolismus

Jako metabolismus označujeme soubor všech enzymatických reakcí, při kterých dochází k přeměně látek a energií v buňkách a živých organismech. Jinými slovy je to látková a energetická přeměna, která souvisí s příjmem a zpracováním živin.

Ve třetím modulu jsme si důkladně rozebraly také termín **bazální metabolismus, což je základní látková přeměna a spotřeba energie, kterou naše tělo potřebuje pro zajištění všech životních funkcí v klidovém stavu.** Jeho rychlost závisí na mnoha faktorech od pohlaví, věku nebo tělesné konstituce. Ovlivňují ho také různé nemoci, funkce štítné žlázy, stres, spánek, venkovní prostředí i strava. Ke snížení bazálního metabolismu dochází přirozeně s narůstajícím věkem, ale i se ztrátou svalové hmoty. Velmi často mají na jeho snížení podíl velmi přísné a drastické diety, kdy se tělo dostává do velkého a nepřirozeného kalorického deficitu, v jehož důsledku strádá a přepne se tedy na úspornější režim. Jinými slovy začne šetřit energií a bude si ukládat zásoby na horší časy. S tímto faktorem souvisí také to, že při drastičtějším dietách nebo při dodržování nevyváženého jídelníčku, kde není zajištěn dostatek bílkovin, začnete hubnout svalovou hmotu namísto tuku. **A právě procento svalové hmoty má celkem zásadní vliv na rychlost bazálního metabolismu.**

Do jisté míry je procento svalové hmoty a tělesná stavba dána geneticky. Souvisí to především s konstitučním typem postavy neboli s tzv. somatotypem. Rozlišujeme tři základní - **ektomorf, mezomorf a endomorf.**



**Endomorf** má geneticky větší procento tuku, nízký energetický výdej a tím pádem má větší sklon k nadváze. Tyto typy mají většinou tenká zápěstí a kotníky, relativně nevýrazné rysy obličeje a celkově rozložitý tvar těla. Endomorfové, pokud sportují a mají správně nastavenou stravu, mají dobrý potenciál k nabírání svalové hmoty, nicméně se hůře zbavují tuku. Vyskytuje se u nich vyšší sklon k obezitě, ale i ke kardiovaskulárním onemocněním. Důležitý je především důraz na aerobní aktivitu (tzn. vytrvalostní trénink a sporty).

# 02 Bonus

**Mezomorf** má geneticky hodně svalové hmoty, robustní kostru a středně rychlý energetický výdej. Snadno nabírá i snižuje váhu. Tyto typy mají většinou velké ruce a svalnatý hrudník. Mají ideální předpoklady pro kulturistiku, sprinty nebo gymnastiku. Výsledky sportu jsou na nich vidět velmi brzy.

**Ektomorf** je od přírody hubený, štíhlý typ. Má málo tukových buněk a velmi rychlý metabolismus. Má relativně dlouhé nohy i paže, úzké prsty a subtilní kostru. Dokáže ale spálit jak tuk, tak svalovou hmotu, kterou také velmi obtížně nabírá. Má proto ideální předpoklady pro vytrvalostní sporty nebo třeba basketbal.

Jak sama vidíte, genetika a náš tělesný typ sám o sobě dost zásadně ovlivňuje to, jak naše tělo funguje. Určení vašeho somatotypu vás může mnohem lépe nasměrovat na rozvržení stravy a sestavení vašeho jídelníčku, ale také pomůže ke stanovení správné pohybové aktivity.

Co byste si z toho ale měla vzít především je informace, že vaše tělesná konstituce se dá ovlivnit pouze částečně, což znamená, že jste-li například endomorf nemá žádný smysl se trápit tím, že nemáte dlouhé a štíhlé nohy jako Giselle Bündchen.

**Přírodu zkrátka neoblaťnete.**

Pokud byste se určení somatotypu a jeho vlivu a významu na fungování lidského těla chtěla věnovat trochu podrobněji, doporučuji si projít bonus o ájurvédě, kde je tohle téma ještě podrobněji rozebráno. Rozdělení tělesného typu podle ájurvédy je mnohem podrobnější a přesnější a mnohem víc pracuje s konkrétními typy, jak můžete metabolismus více ovlivnit.

Když opomineme genetiku, stále samozřejmě existuje mnoho faktorů, které celkový metabolismus těla ovlivňují. Pojďme se tedy podívat na ty nejdůležitější, díky kterým můžete váš metabolismus zrychlit.



# 02 Bonus

Jak podpořit a zrychlit metabolismus

## 01

### **BUDUJTE SVALOVOU HMOTU!**

Na tohle téma už jsme v kurzu několikrát narazily. Čím víc máte svalové hmoty, tím víc energie spalujete v klidu. Jen pro vaší představu kilo tukové tkáně za den v klidovém stavu **spálí 4 kcal, zatímco stejné množství svalů spálí v klidovém stavu skoro 14 kcal**. A to už je docela rozdíl.

Na budování svalů má samozřejmě velký podíl nejen správná strava, ale i správný a dostatečný pohyb.

## 02

### **CVIČME V RYTME**

Ležením na gauči žádnou extra svalovou hmotu nevybudujete, takže si pojdme říct, že nějaký ten pohyb bude rozhodně potřeba. My ženy máme často tu tendenci se vyhýbat silovému cvičení ze strachu, že nám narostou svaly a naše tělo bude ještě objemnější. No, upřímně byste musela hodně cvičit, aby k tomu došlo, ale právě **silový trénink** má velmi pozitivní vliv na budování svalů a tím i na zvýšení a zrychlení metabolismu. Krom toho! Po správném silovém tréninku musí naše tělo vynaložit také velkou dávku energie, aby svaly zregenerovalo a obnovilo, takže i to zvyšuje spalování. Neznamená to, že hned musíte naklusat do nejbližší posilovny, začít cvičit s velkými vahami a střídat posilovací stroje, bohatě vám bude stačit i **cvičení a posilování doma s vlastní vahou nebo třeba s odporovými gumami**. Další variantou skvělého pohybu jsou tzv. **HIIT tréninky**, což je speciální cvičení, kdy během krátké doby provádíte hodně intenzivní aktivitu. Tělo potom musí opět vynaložit hodně energie na opravdu svalů a regeneraci. Bez ohledu na jakékoli cvičení je ale potřeba říct, že každý pohyb se počítá. Takže rozhodně zapojte do svého běžného režimu i **aerobní aktivitu jako je běhání, kolo, rotoped, plavání nebo třeba rychlá chůze**. Snažte se také co nejvíce hýbat během dne. Chodte pěšky jak jen to jde, na cestě do práce klidně vystupte o zastávku dřív, nejezděte výtahem a po schodech chodte pěšky atd. Jakýkoli pohyb navíc je dobrý a pomáhá spalovat kalorie a tím zrychlovat metabolismus.

## 03

### **ZASE TA VODA**

Voda plní v našem těle velmi důležitou funkci. Už jsme o tom dost podrobně mluvily v samostatné lekci, kde se pitnému režimu věnujeme víc do detailu. Nicméně připomínám, že i pro náš metabolismus je správná hydratace našeho těla hodně důležitá. Voda je součástí každé buňky našeho těla, podílí se na všech metabolických procesech v našem organismu a samozřejmě je nosičem pro **odvádění škodlivin a detoxikaci celého organismu**. Proto, aby vše fungovalo správně, musíme dostatečně pít. Nejideálnější je čistá voda, klidně ochucená ovocem nebo bylinkami, skvělé jsou ale také různé neslazené bylinkové čaje. Pozor byste si měla dávat především na **slazené nápoje, které naše tělo dost zatěžují a metabolismus můžou naopak zpomalit**.



# 02 BONUS

Jak podpořit a zrychlit metabolismus

## 04

### BÍLKOVINY, BÍLKOVINY, BÍLKOVINY

Správný a vyvážený jídelníček je tak trochu alfa a omega celého systému. Zásadní je ale **mít ve stravě dostatek bílkovin**, a to hned z několika důvodů. Jak už jsme si řekly několikrát v minulých lekcích, bílkoviny mají největší sytící schopnost a dokáží snižovat glykemický index potravin, což znamená, že po nich nemáme tak brzy hlad. Jsou ale také základní stavební jednotkou pro budování svalů a pokud jich ve stravě máte nedostatek, můžete cvičit nebo se hýbat jak chcete, a svaly budete hledat marně. Krom všech těchto vlastností mají ale bílkoviny také velký **termický efekt**, to znamená, že aby je naše tělo dokázalo zpracovat, potřebuje na to až 30% jejich energetické hodnoty. Jinými slovy, pokud sníme 100 kcal bílkoviny, tak téměř 30 kcal se využije jen na jejich trávení a zbytek pak může naše tělo využít jako energii. Takže nezapomeňte, aby v každém vašem jídle byla zastoupená i tahle makroživina v dostatečném množství.

## 05

### VYSPĚTE SE

Ano, i v tomhle případě je důležitý kvalitní spánek. Všechno, co je pod šest hodin, se považuje jako nedostatečný čas pro regeneraci organismu. Spát bychom tedy měli **ideálně 7 až 9 hodin**. Když jsme nevyspalí zhoršuje se produkce některých hormonů, nemáme tolik energie a následkem toho také často víc jíme a míváme i větší chuť. Není pak moc těžké začít přibírat. Ruku v ruce s tím jde také to, že nemáme dobrou náladu a necítíme se zkrátka ve své kůži. Už to je spousta důvodů pro to dobře se vyspat. **Dostatečný spánek je důležitý pro celkově zdravější a výkonnější organismus**. Proto se snažte respektovat svůj biorytmus, chodte spát každý den ve stejnou dobu, omezte koukání do displeje těsně před spaním a klidně si nastavte svoje vlastní rituály, které vám zajistí lepší a kvalitnější spánek.

## 06

### ZKUSTE CHILLI A ZELENÝ ČAJ

Už jste možná někde zaslechla, že **pálivá jídla a chilli způsobují rychlejší spalování**. Může za to alkaloid zvaný kapsaicin. Jeden jeho gram dokáže zrychlit metabolismus o 10 kcal na dalších 270 minut. Takže pravidelnou konzumaci pálivého a ostřejšího jídla dokážete metabolismus opravdu trochu víc nakopnout. Navíc, pálivá jídla ovlivňují také termogenezi a přispívají k oxidaci tuků a jejich lepšímu spalování. Stejně ale působí třeba i **závor nebo skořice**. Pozitivní efekt na metabolismus má také **zelený čaj nebo kofein**, které jsou považované za přirozené spalovače tuku a mírně zvyšují klidový metabolismus. Ale nic se nemá přehánět, takže ani kofeinu byste neměla přijímat až příliš, aby vás místo spalování tuku nebolela hlava a srdce vám nevyskočilo z hrudníku.

Jak vidíte, i s pomalejším metabolismem se dá něco udělat a nemusí to být ani tak těžké. Stačí začít praktikovat pár jednoduchých tipů, mít pestřejší jídelníček a hned se budete cítit mnohem lépe. Uvidíte.

