

Michal Turna

SUPERČLOVĚK

*Najdi nejlepší
verzi sebe sama*



Vítejte u ukázky z knihy Superčlověk. Na následujících stránkách máte možnost ochutnat, co vás čeká ve finálním e-booku.

Nakoukněte do některých kapitol, kde vám vždy podkryji jejich části, abyste věděli, o čem je v knize řeč.

Užijte si to!

KOMPLETNÍ OBSAH KNIHY

240 stran, přes 30 kapitol

- **MOZEK SUPERČLOVĚKA**
 - Kdo je superčlověk?
 - Čtyři roky
 - Zrození nového člověka
 - Jaké jsou vaše cíle? A proč?
 - Budujte návyky
 - Co nás ovlivňuje při budování návyků?
 - Jak správně budovat návyky?
 - Motivace
 - Osobní rozvoj
 - Spánek
- **STRAVA SUPERČLOVĚKA**
 - Jezte opravdové jídlo
 - Zbavte se cukru
 - Pijte vodu
 - Limonády
 - Droga jménem cukr
 - Které potraviny jíst?
 - Tuk - nejlepší palivo pro tělo
 - Kokosový olej

- **Superpotravin**
- **Přerušovaný půst**
- **POHYB SUPERČLOVĚKA**
- **Minimalistický trénink**
- **Kettlebell**
- **Tabata**
- **Plank**
- **Zkracovačky 2.0**
- **Paleo a sport**
- **Pohyb jako hra**
- **Měření pohybu**
- **Není pohyb jako pohyb**
- **Bosá chůze**
- **Otužování**
- **Doporučená četba**
- **Závěr**
- **Seznam odkazů**

UKÁZKA Z KAPITOLY 4 ROKY

Slabý jako čajíček

Nedovedete si představit, jak se během té doby změnilo mé tělo. Bylo to něco neuvěřitelného. Neměl jsem žádnou energii, byl jsem velmi slabý, moje výkonnost šla rapidně dolů a o té vaně místo břicha raději nemluvím. Největším problémem byl výkonnostní propad, kdy jsem týden po týdnu sledoval, jak zaostávám za ostatními ať už v plavání nebo gymnastice. Viděl jsem, jak se ostatní řítí vpřed a já přešlapuji na místě.

Opravdu jsem svému tělu poskytoval stravu, která mě místo pohánění úplně vysávala. V míře, v jaké jsem konzumoval fast-food pokrmy se tomu vlastně zpětně ani nedivím. Mé chování bylo přinejmenším nezodpovědné.

Pro ty, kteří nevědí, co dokáže rychlé občerstvení udělat s tělem, necht' se podívají na dokument Super Size Me - hodnocení [\(3\)](#) a dokument samotný [\(4\)](#). Jedná se o měsíční experiment, kdy se hlavní hrdina stravuje pouze ve fast-foodu. Žádná energie, extrémní nárůst tuku, ztráta sexuálního apetitu a mnoho dalšího. Doporučuji shlédnout, nedoporučuji zažít!

Lídr vs. otloukánek

Dalším šokem pro mě byla změna pozice ve společnosti. Trpěl jsem každý den. Jen si představte, že odmala jste tím, kdo sportovními výkony patří k těm lepším v kolektivu, svou veselou povahou baví ostatní a obecně na sebe bere roli jednoho z tahounů díky nespoutané povaze a touze po dobrodružství a ne jen jistotách.

V novém kolektivu ale díky této rychlé změně naopak spadnete na úplné dno. Stane se z vás otloukánek. Ve chvíli, kdy se vám něco nepovede, tak se stanete terčem posměchu a všichni vidí vždy příčinu na stejném místě - vaše nadváha.

Samozřejmě, že ne vždycky to bylo právě mojí fyzickou nedokonalostí, ale koho to zajímá. Nikoho. Nikdo si nebral servítky.

Díky tomu jsem nebyl vyčerpaný jen fyzicky, ale také psychicky. Moje sebevědomí kleslo k nule a hodně jsem se do sebe uzavřel. Toto období trvalo rok a třičtvrtě. Celou tu dobu jsem se na sebe ani nechtěl podívat do zrcadla. Nevěřil jsem si ani při sportu, ani před přáteli a dokonce ani před rodinou. Cítil jsem, že to nejsem já. Že lidé znají jiného Michala. A já jim ho chtěl vrátit.

UKÁZKA Z KAPITOLY JAK SPRÁVNĚ BUDOVAT NÁVYKY?

Navazování návyků

Další ze skvělých metod je navazování jednoho návyku na druhý. To může znamenat, že pokud se někdo snaží například každé ráno cvičit, tak by si cvičení měl zařadit za nějaký jiný návyk, který je snazší na osvojení a nebo už téměř (a nebo i úplně) osvojený je - například čištění zubů. V praxi to tedy vypadá tak, že ve chvíli, kdy si čistíte zuby už plníte první část tohoto dua, jste tedy v půlce procesu a cesta ke cvičení je jednodušší. Už jen to dokáže velkou část lidí přesvědčit, že musí tento dvoj-návyk dokončit celý. Dělejte nejdříve to jednodušší a když už jste v tom, tak se kousněte a zvládněte všechno. Jednoduché.

Dílčí návyky

Tento nástroj je velmi motivující a právě až při zkoušení této metody se mnozí dokáží vybičovat a dosáhnout postupně osvojení daného návyku. Také jste jedni z těch, kteří by rádi běhali třikrát týdně 10 kilometrů? Jenže ze začátku je tato dávka většinou až příliš velká a vy se po dvou trénincích sotva dobelháte do práce a proto raději

třetí (ani žádný delší) výběh nepodstoupíte. Zkuste raději šplhat po menších krocích.

Pro mnohé je tento způsob neprůstřelný, s tím že se nakonec dostanou i mnohem dále, než jen na původně vytouženou metu. Začněte trénovat třikrát týdně jenom třeba 2 kilometry. První týden si vaše svaly a klouby zvyknou a postupně zátěž nabalujte. Druhý týden skočte na 3x3 km, uvidíte, jak budete nadšení a těšit se na další a další tréninky. Potom si naordinujte 3x5 km a už budete sami cítit, jak blízko jste vrcholu. Ve čtvrtém týdnu 3x10 kilometrů. Hurá, je to doma!

Ano, bude to sice trvat skoro měsíc, ale je o mnoho pravděpodobnější, že se svého návyku nevzdáte, nesežete a ukotvíte ho. Samozřejmě místo běhání (a konkrétních vzdáleností či výkonů) můžete dosadit úplně cokoliv. I když třeba u pití piva nebo pojídání balíčků brambůrků bych raději systém převrátil naruby a postupně dávky ubíral :)

UKÁZKA Z KAPITOLY SPÁNEK

Nejdůležitější regenerační metoda

Všechny ty wellness vymoženosti a moderní techniky, jak tělu ulevit jsou moc fajn, ale za jedním si stojím - nikdy nebudou zdaleka tak efektivní, jako vydatný spánek. Můžete chodit na masáže, do vířivky a nebo kamkoliv jinam klidně každý den, ale pokud nevěnujete spánku dostatečnou pozornost, tak vás nic nezachrání.

Spánek je základ odpočatého a tím pádem i zdravého člověka. Dochází při něm k obnově činnosti orgánů, optimalizaci hormonálních procesů a také napomáhá člověku cítit se “čerstvě”, což souvisí i s dopadem na zlepšení soustředění a kreativity [\(17\)](#).

10 rychlých tipů pro zdravý spánek

- chodte spát každý den ve stejný čas
- buďte se každý den ve stejný čas
- najděte si ideální dobu spánku a tomu přizpůsobte váš denní program (zbavte se nepodstatných činností a ušetřete tak čas na spánek)
- vystavujte se umělému světlu z displejů či monitorů hlavně ráno a přes den - večer toto omezte
- pravidelně cvičte
- spěte v místnosti s neustálým přísunem čerstvého vzduchu
- nezatěžujte organismus minimálně hodinu před spánkem nadměrnou pohybovou aktivitou
- nekonzumujte žádná větší jídla minimálně 2-3 hodiny před spánkem
- před spánkem vypněte mozek - pokuste se nemyslet na povinnosti, práci a další stresující činnosti
- než ulehnete do postele vypijte sklenku vody

Elektronika - zabiják spánku

Až 95 % američanů dle výzkumů [\(23\)](#) používá nějakou elektroniku hodinu a méně před spánkem. V Evropě je trend podobný a i v České republice jsou zvyky takové.

Dle věkových skupin se technika značně liší, ale vesměs převládají mobily, počítače, televize a také videohry. Elektronika má však bohužel velmi nepříznivý vliv na spánek a ukazuje se, že bychom ji měli omezit.

Tělo reaguje velmi citlivě na denní dobu a s ní spojené stmívání. Pokud však své oči a mozek dráždíte světlem z monitoru/televize/displeje ještě dávno po západu slunce, tak dochází ke snížení hladiny melatoninu [\(24\)](#) hormonu a také antioxidantu, jehož hladina je závislá právě na střídání (přirozeného) světla a tmy. Nejvyšší produkce melatoninu nastává kolem čtvrté hodiny ranní. Dokonce je i dlouhodobé snižování melatoninu spojováno s vyšším výskytem rakoviny např. u pracovníků, kteří podstupují dlouhodobě noční směny. Vystavení se počítačové obrazovce na zhruba dvě hodiny způsobí snížení hladiny melatoninu až o 20 % [\(25\)](#).

Naopak pro ty, kteří mají problémy s usínáním a spánkem jako takovým se doporučuje malá dávka melatoninu (zhruba 0,3 mg) asi hodinu před spánkem. Melatonin se objevuje i v potravinách jako jsou například brambory,

rajčata, ořechy a nebo také víno [\(26\)](#) a [\(27\)](#). Už chápete proč mnohým dělá víno večer tak dobře? Samozřejmě hraje svou roli i alkohol, ale také samotný melatonin má na celkovém uvolnění svůj podíl.

Ale zpět k vystavování se světlu v nočních hodinách. Nervová soustava reaguje a přijímá tento podnět jako stres, což vede i k velmi neklidnému spánku. Navíc dochází k silnému dráždění očí díky tzv. modrému světlu vyzařujícímu z displejů, které je pro organismus velmi nepřírodní. V noci dvakrát tolik.

Pokuste se totálně vypnout celý pokoj. Všechny mobily, počítače, televize a další zařízení zhasněte a nenechte se jimi rozptylovat. Dlouhodobě u sebe pozoruji, že pokud minimálně hodinu před spánkem nepoužívám elektroniku, tak usnu téměř ihned. Pokud toto nedodržím, tak se převaluji v posteli klidně i dalších 60 minut. Opravdu si vyřídíte vše zavčasu, odpovězte na poslední maily, projedte sociální sítě a pak už si třeba jen čtete knihu. Samozřejmě ideálně papírovou a nikoliv z displeje tabletu.

A je mi jasné, že se mnozí z vás ptají a tajně doufají, že nějaké řešení existovat musí. Odpovědí je f.lux [\(28\)](#) - aplikace pro počítače zajišťující změnu světla displeje, jenž se zbarví do červena a pro nervovou soustavu i oči

působí mnohem šetrněji. Pro telefony a tablety Android skvěle funguje také Twilight [\(29\)](#).

Aplikace sledují čas a regulují dle něho podání barev a intenzitu záření, tak aby vše bylo co nejpřirozenější a působilo co nejméně dráždivě. První dny si budete zvykat, ale poté budete nadšeni a tuto skvělou funkci si pochvalovat. Neznamená to však, že tímto je problém vyřešen a můžete celé noci v klidu brouzdat po internetu. Berte to spíše jako vylepšení a občasnou záchranu, jinak se raději opravdu věnujte jiným činnostem - knize, partnerovi a nebo jiné relaxaci.

UKÁZKA Z KAPITOLY JEZTE OPRAVDOVÉ JÍDLO

Přitom je to jednoduché

Vím, že v dnešní době je takřka nereálné vyhnout se občasnému nakupování v hypermarketech, ale zkuste vždy vybírat to nejlepší a nadobro se zbavit průmyslově zpracovaných potravin a konzumujte ty přirozené, které se dají

- vypěstovat
- utrhnout
- chovat
- ulovit

Samozřejmě netřeba vyhledávat extrémní varianty a honit zvěř po lese, ale... Počkat, počkat, počkat - ono by vlastně nebylo zase tak od věci :)

Chci tím ale říci, že by bylo určitě fajn se vrátit k potravinám, které měly svůj život. Musely někde růst - ať už na poli nebo ve výběhu. Většina dnešní stravy jen vypadla z nějakého pásu a je z velké části umělá.

Je to hodně o nastavení mysli a když už jste v marketu, tak vybírejte takové potraviny, které mají co nejvíce společného s původním stravovacím schématem a lidem sloužily více jako palivo než jako pouhé potěšení a zdroj mnoha emocí. A nemocí.

Vlastně ve výsledku můžeme říct, že pro člověka jsou nejlepší takové potraviny, které se mohou zkazit. A takové, jež nemají tak pěkný obal plný barev, nápisů a značek o sníženém obsahu tuku a podobně.

UKÁZKA Z KAPITOLY LIMONÁDY

Cukr

Ten zmiňují lidé nejčastěji, ale povím vám, že s cukrem v limonádách už to dnes není také žádná sláva. Nastala doba, kdy je cukr v limonádě ještě tou lepší variantou. Byl totiž nahrazen ještě něčím horším. Cukr je levná surovina, dá se na ní vydělat spousta peněz, ale výrobci našli další způsob, který je pro ně ještě výhodnější. O cukru jako takovém si více povíme později, teď se podívejme na jiné demony limonádového světa.

Fruktózo-glukózový sirup

Nástupce cukru nejen v limonádách, džusech, ale také jogurtech a nebo dokonce i uzeninách. Je zhruba o polovinu levnější než cukr, je sladší než cukr a jeho výroba je snadnější a pro výrobce celkově mnohem šetrnější. Takové sirupy se vyrábí zejména z kukuřičného škrobu a v našich končinách je pro výrobu populární i využití pšenice. Výrobci se dokonce zákazníkům snaží namluvit, že se jedná o bezpečné sladilo vhodnější nežli je samotný cukr.

Ve výrobcích společnosti Coca-Cola Česká republika nahradil sirup cukr v červnu roku 2014 a tuto změnu v tichosti zavádějí (nebo zavedli již dříve) i ostatní výrobci

do jiných nápojů. Ve Spojených státech se toto sladidlo začalo hojně užívat již v sedmdesátých letech, kdy cukr náhle zdražil a naopak kukuřice výrazně zlevnila. Sirupy jsou vyráběny v různých poměrech, nejčastěji zhruba 1:1 (v USA je nejrozšířenější 55 % fruktózy), ale existují i varianty, kde je například až 90 % fruktózy.

Aspartam - E 915

A pokud vám Fruktózo-glukózový sirup připadá jako pěkné svinstvo, tak se těšte na tuto lahodu. Aspartam je znám jako nízkokalorické sladidlo. Zde však znalosti většinou končí a to je dobře. Dobře pro výrobce, nikoliv pro spotřebitele.

S Aspartamem se běžně setkáte v "light" produktech, jako jsou třeba Cola light, Cola zero či jiné nápoje bez cukru. Samozřejmě následují žvýkačky, některé jogurty, dezerty, pudinky, tyčinky, cereálie nebo vitamínové pilulky.

Aspartam je velice kontroverzní látka, mající už desítky let špatnou pověst. Je neustálým terčem výzkumů a stojí za to mu věnovat pozornost. Pojdme se podívat v bodech na peprnou historii. Být to nějaká celebrita, tak si bulvár mne ruce - co rok, to skandál

- 1965 - látku Aspartam vynalezl James Chlatter ze společnost G. D. Searle (založena v roce 1888) - látka je téměř 200x sladší než stolní cukr
- 1967 - začíná testování bezpečnosti látky pro potravinářský průmysl
- 1967 - testování na opicích se nevydařilo - ze 7 subjektů jich má 6 potíže (jedna opice po necelém roce umírá)
- 1970 - látka je dočasně stažena z trhu pro podezření ze spojitosti se vznikem rakoviny
- 1973 - G.D. Searle žádá o schválení látky - předkládá studie potvrzující bezpečnost Aspartamu, výzkumy stály údajně stovky milionů dolarů
- 1974 - opět se spekuluje, zda je kyselina asparagová (součást Aspartamu) bezpečná - studie ukazují, že při pokusech na myších docházelo k poškození mozku
- 1974 - po 15 měsících od žádosti - povolení použití látky americkým úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (U.S. Food and Drug Administration, zkráceně FDA)

- 1974 - první námitky proti použití Aspartamu v potravinách
- 1976 - FDA zkoumá praktiky G. D. Searle při testování Aspartamu v letech 1967 až 1975 a označuje některé závěry za nedostatečné, chybné či zavádějící - jinými slovy se jedná o nelegální kriminální činnost
- 1977 - se stává generálním ředitelem společnosti G. D. Searle bývalý ministr obrany Donald Rumsfeld
- 1977 - do advokátní kanceláře G. D. Searle nastupuje Samuel Skinner, který měl původně na starosti vyšetřování v americké advokátní kanceláři, která je součástí ministerstva spravedlnosti Spojených států
- 1977 - FDA se domnívá, že při testování zemřela až polovina pokusných subjektů (zvířat)
- 1977 - Skinnerův přestup do G. D. Searle značně komplikuje celé vyšetřování
- 1980 - Nutrasweet (obchodní označení Aspartamu) se může i nadále objevovat v potravinách - pro zastavení činnosti není dostatek důkazů

- 1981 - Donald Rumsfeld je jedním z členů týmu prezidenta Ronalda Reagana, což mu má údajně pomáhat udržet dobrou pozici a pověst Aspartamu
- 1981 - FDA nechává prověřit uplynulé vyšetřování
- 1981 - polovina vyšetřujících vědců FDA označuje Aspartam za nevhodný
- 1981 - nový komisař FDA Arthur Heyes schvaluje Aspartam pro použití v “suchých” potravinách - dle výzkumu FDA je prý neškodný
- 1982 - G. D. Searle žádá o schválení Aspartamu pro nápoje a dětské vitamíny
- 1983 - schválení Aspartamu pro nápoje se oddaluje - v tekuté formě je velmi nestabilní
- 1983 - Heyes odstupuje z funkce komisaře FDA pro velmi blízké vazby k významným odběratelům Aspartamu
- 1983 - Heyes se ihned po rezignaci připojuje k Burson-Martellers (jeden z největších odběratelů Aspartamu)
- 1983 - na trhu se objevují první nápoje s obsahem Aspartamu

- 1985 - roční konzumace - 3,1 tuny (Spojené státy)
- 1985 - podána žádost o “Bezpečnostní zákon o Aspartamu” pro společenskou obavu z této látky
- 1985 - společnost G. D. Searle hlásí ztrátu za poslední rok téměř 30 milionů dolarů
- 1985 - společnost Monsanto kupuje G. D. Searle
- 1986 - žádosti “Bezpečnostní zákon o Aspartamu” nebylo vyhověno
- 1986 - roční konzumace - 7,1 tuny (Spojené státy)
- 1987 - roční konzumace - téměř 8 tun (Spojené státy)
- 1987 - Aspartam je tak rozšířený, že jej v USA lidé konzumují téměř denně
- 1989 - FDA dostává cca 4000 stížností na nepříznivé účinky přímo od uživatelů
- 1989 - spekuluje se, zda za některé dopravní havárie nemohou právě potraviny či nápoje obsahující Aspartam
- 1990 - Monsanto hlásí zisk téměř miliardu dolarů

- 1991 - Národní zdravotnický institut předkládá seznam 167 důvodů, proč je Aspartam nevhodný
- 1991 - další výzkumy na zvířatech potvrzují změny chování po konzumaci Aspartamu
- 1992 - Coca Cola se zavazuje k odběru Aspartamu od Nutrasweet (Monsato)
- 1992 - Aspartam je nově vyráběn i dalšími společnostmi - např. Holland Sweetener Company
- 1993 - ve velké míře začíná Aspartam užívat Mexiko a Japonsko
- 1994 - k odběru se připojují první evropské, jihoamerické a africké státy (Maďarsko, Rumunsko, Paraguay, Ekvádor a Uganda)
- 1995 - výzkum ukazuje, že přes 600 pilotů pociťuje změny chování a vliv na jejich výkon po konzumaci Aspartamu
- 1995 - Nutrasweet vstupuje i na asijský trh, zajímá ho především Čína
- 1996 - komisař FDA David Kessler povoluje Aspartam k širokému použití v potravinářském průmyslu

- 1996 - analýza ukazuje, že nádory mozku jsou po zavedení Aspartamu v nápojích mnohem častější - v USA ročně kolem 1300 případů navíc proti dřívější statistice
- 1998 - více než 70 % umělých sladidel se nyní vyskytuje v nápojích
- 1998 - další výzkumy poukazují na závadnost Aspartamu
- 2000 - na trh vstupuje Splenda - další výrobce umělých sladidel
- 2000 - Monsanto prodává divizi umělých sladidel za téměř půl miliardy dolarů
- 2003 - představení nápoje Coca Cola C2 - dietní verze známé limonády obsahující Aspartam (podobné Light či Zero)
- 2004 - Coca Cola C2 se po Japonsku a USA postupně rozšiřuje do Kanady a dalších zemí
- 2005 - doktoři Soffritti a Maltoni zveřejňují výzkum potvrzující karcinogenní dopady užívání Aspartamu

- 2005 - řeční odborníci poukazují ve svém výzkumu na závadnost Aspartamu a upozorňují na možnosti zhoršení paměti
- 2006 - Soffritti publikuje další studie, opět zkoumá karcinogenní vlivy
- 2007 - maďarská studie potvrzuje vliv na geny - testováno na zvířatech
- 2009 - přes 80 % žvýkaček na trhu je bez cukru, povětšinou obsahují Aspartam

UKÁZKA Z KAPITOLY DROGA JMÉNEM CUKR

Konzumace cukru rok od roku stoupá a dle výsledků ho průměrný američan za rok spořádá okolo 70 kilogramů [\(47\)](#). S přibývajícím množstvím konzumovaného cukru stoupá také počet nemocných, spojitost je jasná. Někteří experti dokonce chtějí prosadit podobný trend jako u tabákových výrobků - označit je tak, aby na obalu bylo varování. Během následujících let bychom se mohli dočkat nálepek s nápisy jako "Cukr je návykový a poškozuje vaše zdraví" [\(48\)](#).

Teď je však na čase trochu pohledu vědců. Představíme si 5 témat, kdy je závislost na cukru zásadní a kdy nám nedovolí žít spokojený život bez zdravotních obtíží.

Způsobuje hyperaktivitu - A.D.H.D.

Trendem posledních let je diagnóza A.D.H.D. (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) - jde o hyperaktivitu s poruchou pozornosti také označovanou jako hyperkinetická porucha. Hlavními znaky jsou porucha pozornosti, hyperaktivita a impulzivita. V USA touto poruchou trpí více než 11 % dětí ve věku od 4 do 17 let. Tato hodnota byla naměřena v roce 2011 [\(59\)](#) a dle

očekávání je nyní postižených zase o nějaké procento více.

Projevy se vyskytují, a jsou nejzřetelnější, u menších dětí. Zajímavé je, že se projevují až pětkrát častěji u chlapců než dívek. Ti jsou tak obecně považováni za neposlušné a nezvladatelné. Většinou však není na vině ani tak špatná výchova, jako fakt, že takové děti jsou často “nastřelené” cukrem, kdy prakticky celý svůj život konzumují svou drogu v nadměrném objemu.

Pokud cukr nedostanou, jejich chování je ještě daleko horší, takže rodiče v obavě z nepříjemností raději své dítě snaží utlumit dávkou cukru, kterou si dítě žádá v podobě tyčinek, sušenek, nápojů a nebo bonbonů. Tato dávka cukru ovšem opět probudí v potomkovi démona a odstartuje “motorovou myš”, která se zastaví až po úplném vyčerpání veškerého paliva. Ve chvíli, kdy se toto stane, tak dítě usíná vyčerpáním a nebo, v horším případě, si vyžádá novou dávku. Pokud ji dostane, tak se zase i na několik hodin stává neúnavným a plným energie.

Toto však není jen případ chování se doma nebo s rodiči, ale jde i o návyky, které se nepěkně podepíší například i ve škole, kdy dítě není schopno dodržovat pravidla či se soustředit na cokoliv jiného než rošťárny. Takoví žáci mají často velké problémy se známkami a jejich vědomosti

také nebývají nejhlubší. Nedokáží se totiž na látku soustředit a jejich paměť často zaostává daleko za průměrem. Jakákoliv snaha o soustředění si díky dlouhodobému rozptylování vyžaduje také dlouhodobé změny hlavně v jídelníčku.

A.D.H.D. je diagnóza, která je v pohodě přijímána ze všech stran. Rodiče začnou svým dětem podávat předepsané látky a občasně navštíví dětského psychologa. Jenže ony podávané léky nejsou vždy tak nápomocné, jak by se mohlo zdát. Některé z nich, například Ritalin (v USA jej bylo koncem devadesátých let předepisován až v 90 % případů [\(60\)](#)), Concerta nebo Adderall, jsou velmi připodobňovány pro své složení tvrdým drogám jako je kokain.

Mezi vedlejší příznaky užívání tohoto léku, pardon drogy, je zvýšení tělesné teploty, krevního tlaku a také srdečního rytmu [\(61\)](#). Jedny uklidňuje to, že jsou podobné látky schváleny například FDA (o tomto úřadu již byla řeč ve spojitosti s Aspartamem) nebo i Státním ústavem pro kontrolu léčiv. Druhé však straší to, co už se v minulosti stalo tolikrát. I schválené látky v léčivech nebo potravinách mohou demolovat náš organismus a způsobit jediné - krátkodobě nás uspokojit.

UKÁZKA Z KAPITOLY TUK - NEJLEPŠÍ PALIVO PRO TĚLO

Stravovací schémata, kterým se věnuji, jsou založena na zvýšené konzumaci tuků oproti běžné dietě. Teorie vychází z toho, že naši předci (lovci-sběrači) poháněli svá těla právě tímto palivem.

Byli silní, zdraví a výkonní. Nesužovala je neustálá onemocnění, alergie ani únava. Pojmy jako diabetes, obezita nebo infarkt jim byly cizí. Předci, žijící v období zhruba 2 miliony let před naším letopočtem až 10 tisíc př. n. l. byli geneticky stejní jako my, moderní lidé. Největší rozdíl je ve stravě.

Oni jedli jídlo - nezpracované, přírodní, zdravé, přirozené, poskytující energii a posilující naše těla.

My jíme “jídlo” - silně zpracované a často zbavené důležitých živin. Naopak vyřazujeme velmi důležitou součást stravy, které se bojíme - tuk, a dopřáváme si tělu nepřirozené potraviny jako jsou obiloviny, cukr nebo také chemie a barviva.

Samozřejmě v období paleolitu (nebo i dnes u některých kmenů dodržujících velmi podobnou stravu) velmi záleželo na okolnostech a tím pádem i složení jídelníčku.

V dřívějších dobách však bylo opravdu velmi málo ovoce či zeleniny a strava byla primárně založena na konzumaci tuků a bílkovin.

Sacharidy byly ve stravě zastoupeny jen minimálně. A když už, tak se jednalo o sacharidy vyskytující se přirozeně.

Tuk nás nedělá tučnými!

I když se desítky let povídá, že tuk je špatný a jsme z něj tlustí a nemocní, tak si ukážeme, proč to není pravda a naopak proč je pro nás skvělý.

Opravdu to zní logicky - z tuku jsme tuční. No, ale je to celé úplně jinak...

Tukem je poměrně náročné se přejít, je totiž velmi sytivý. Zatímco při požívání sušenek nebo jiných sacharidových jídel se nám často stane, že se přejíme (což si uvědomíme až s opravdu plným břichem), tak u tuku se toto stane poměrně těžko.

Ještě náročnější je tento jev ve spojení s nízkosacharidovou stravou. Navíc při snížené konzumaci sacharidů uděláme tuk dostupným coby hlavní zdroj energie a tělo jej bude ihned spalovat, což je pro tělo nejen přirozené, ale navíc výhodnější. Odkryjte tím i váš uložený tuk a nechte ho tělem využít.

Dnešní doba a s ní spojená nadměrná konzumace cukru a špatných tuků však brání tělu ve spalování tuku a preferuje jako palivo cukr, což nejenže vede k ukládání tuku a tloušťnutí, ale také k využívání horšího paliva, které způsobuje výkyvy energie a celkově je pro tělo méně vhodnou volbou.

Jednoduše řečeno - požívání tuku vede ke ztrátě tuku. Pokud dodržíme jednoduché pravidlo, a sice snížení příjmu sacharidů, tak naopak zhubneme a budeme celkově zdravější.

“Tuko-žrouství” je dlouhodobě zkoumáno a ukazuje se, že v minulosti došlo při výzkumech k chybám, které vedly k zažití mnoha mýtů a omylů ([71](#)). Naopak se moderní medicína už pyšní mnohými studiemi o prospěšnosti tuku pro fungování člověka.

Zvýšený cholesterol a srdeční onemocnění

Další strašák na poli výživy, který ale jen doplácí na nepřesnosti ve výzkumech před desítkami let. Cholesterol je látka nezbytná k životu a tělo se bez ní neobejde. Navíc je cholesterol sám v těle vyráběn. Každá buňka v těle cholesterol potřebuje a navíc má co dočinění se správným fungováním hormonů a dalšími procesy v těle.

Cholesterol se objevuje zejména v nasycených tucích, a protože si jej (chybně) spojujeme se srdečními onemocněními, tak jsme právě nasycené tuky vyřadili z jídelníčku. Chyba. Konzumace cholesterolu v potravinách nemá žádnou spojitost se zvýšením cholesterolu v krvi [\(73\)](#) či zvýšením rizika srdečních onemocnění [\(74\)](#).

Mezi známé nasycené tuky patří například sádlo nebo máslo, jež jsou moderními doporučeními o zdravé stravě odmítány. Naopak se ukazuje, že je v těchto tucích obrovské množství vitamínů (A, D, E, K) a v zahraničí už se o prospěšnosti nasycených tuků začíná mluvit a to dokonce dost nahlas [\(75\)](#).

Věděli jste, že národy se zvýšenou hladinou cholesterolu mají naopak méně srdečních onemocnění než ty s nízkou hladinou? Meta-analýza dlouhodobých studií ukazuje, že neexistuje spojitost mezi konzumací nasycených tuků a vzniku kardiovaskulárních onemocnění [\(76\)](#), dokonce ani výzkum napříč 52 zeměmi neshledává žádné spojitosti [\(77\)](#).

Běžte si dát vejce se slaninou, sejdeme se u další kapitoly.

UKÁZKA Z KAPITOLY

SUPERPOTRAVINY

Avokádo

Začneme tou nejvíce exotickou, která vás snad nechá i nejvíce v klidu. Avokádo je totiž považováno za zdravou potravinu dokonce i zastánci tradičního pohledu na zdravou stravu, takže jím zřejmě nikoho příliš nepobouřím. V Čechách se nejčastěji setkáváme s dvěma druhy - Fuerte a Hass.

Tyto odrůdy lze jednoduše poznat na první pohled podle slupky, kdy Hass nabízí hnědo-fialové zbarvení s hrbolatým povrchem, připomínajícím ropuchu, kdežto Fuerte je zelené s povrchem hladkým.

Hass je celkově jednou z nejčastěji pěstovaných odrůd, třeba v USA se jich pěstuje zhruba 80 % z celkové produkce.

Kardiovaskulární systém

Začněme hned studií, která poukazuje na prospěšnost avokáda při snižování zlého cholesterolu, tím pádem i ochraně před kardiovaskulárními potížemi. Obsažené mononenasyčené mastné kyseliny totiž v jeho snižování napomáhají a při porovnání diety s vysokým obsahem

tuku (včetně toho z avokáda) se ukázalo, že jsou hodnoty daleko příznivější než u diety s vysokým obsahem sacharidů [\(94\)](#). Samozřejmě hraje důležitou roli i obsažená vláknina, která má také vliv na snižování špatného cholesterolu. V jednom avokádu najdete zhruba třetinu doporučené denní dávky vlákniny.

Rakovina

Obsažený glutathion je tripeptid, jenž má, dle posledních výzkumů, mnohé spojitosti se zlepšením zdraví. Objevuje se například i v chřestu a další zelenině či ovoci, a slouží mimo jiné i jako prevence proti vzniku rakoviny dutiny ústní [\(95\)](#). Glutathion však není jedinou látkou s podobnými účinky. Lutein a Zeaxanthin napomáhají chránit před rakovinou v oblasti břišní tím, že zabraňují práci některým bakteriím, majícím na svědomí právě tato onemocnění.

Zdravé klouby

Lutein a Zeaxanthin hrají roli i v optimalizaci zdraví kloubů, což je další velmi časté a závažné onemocnění. Nejen nadváha, špatné pohybové návyky, ale i špatná strava napomáhají vzniku tohoto bolestivého a omezujícího onemocnění. Přečtěte si tuto australskou studii, jež zkoumá spojitosti konzumace zmíněných antioxidantů a zdraví kloubů a kostí [\(96\)](#).

Pleť

Péče o zevnějšek už není v dnešní době doménou pouze žen, ale i muži neustále vyhledávají nejrůznější hacky, jak vypadat lépe a cítit se dobře. Avokádo se ukazuje jako vynikající pomocník pro dokonalou pleť. Obsažené tuky napomáhají udržovat pokožku hydratovanou do hloubky a další látky (vitamín E, karotenoidy a glutathion) zabraňují stárnutí a tvorbě vrásek.

Zrak

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů, které máme a péče o něj je velmi důležitá. Avokádo svým složením napomáhá v jeho ochraně díky přítomnému Luteinu a také Zeaxanthinu, což jsou karotenoidy, které napomáhají především předcházení stárnutí zraku. Dříve se to samé říkalo o mrkvi, ale ukazuje se, že avokádo je dalším z těch, kdo v této činnosti vynikají [\(97\)](#).

Připraveno ke konzumaci

Na avokádu mě opravdu baví jeho připravenost, stačí podélně rozkrojit a můžete dlabat. Takto ho mám nejraději, ale mnozí jistě ocení další možnosti přípravy, kdy se samotný plod dochutí kořením či jinou surovinou.



Avokádu jsem věnoval samostatný článek na grasa.cz, kde najdete další informace o “hrušce nové generace” včetně dvou velice oblíbených receptů - na báječný dip guacamole, což je obrovská dobrotka, kterou můžete použít snad skrze celou kuchyni a nebo také recept na pudink - skvělý dezert obsahující ještě kakao, banán a případně i ořechy [\(98\)](#).



UKÁZKA Z KAPITOLY PŘERUŠOVANÝ PŮST

Proč půsty provádět?

To je asi nejčastější otázka. Proč by lidé něco dělali, kdyby z toho nic nebylo, že? Pro mě hraje roli jeden velice důležitý fakt - půst nesmírně usnadňuje život. Představte si, že si už nemusíte dělat do práce krabičky, vstávat o dvacet minut dříve kvůli snídani (klidně vstaňte, ale třeba si zacvičte) a nebo utrácet desítky korun za koblížky a dobroty, které potkáte cestou do práce.

Rád vše v životě zjednodušuji, protože mi to ve výsledku přináší mnoho výhod a mám mnohem čistší mysl a nemusím neustále přemýšlet, kde, co, kdy, jak a za kolik budu muset sníst, abych se cítil fajn.

Plánuji většinou jedno (ale sakra velké) jídlo, které mě uspokojí na celý den a pak se můžu věnovat práci či zábavě. A cítím se ještě víc fajn. Toto je můj důvod číslo jedna, ale je pravda, že jednoduchost a pohodlí není pro každého. Rádi si totiž život komplikujeme a děláme věci složitě.

Mám tu dále ještě jeden velký důvod, ten by měl zajímat každého - zdraví.

Další okénko plné vědy

- půst je jedním z velmi oblíbených a účinných způsobů pro hubnutí [\(125\)](#)
- studie ukazují, že délka života se může rapidně prodloužit. (tento výzkum byl prováděn na hlodavcích) [\(126\)](#)
- chrání mozek před stárnutím [\(127\)](#)
- podporuje kardiometabolické zdraví (cukrovka, srdeční onemocnění, infarkt) [\(128\)](#)
- při hladovění se snižuje hladina krevního cukru, uvolňování inzulínu a stoupá produkce růstového hormonu [\(129\)](#)
- hladovění je účinné proti tvorbě zánětů v těle [\(130\)](#)
- svou roli hraje i v ochraně proti nádorovým onemocněním [\(131\)](#)

UKÁZKA Z KAPITOLY

MINIMALISTICKÝ TRÉNINK

(Půl)hodinu týdně si najde každý!

Přál bych vám vidět ty výrazy účastníků kurzu, když toto pronesu. Možná i vy teď koukáte a už si pomalu chcete klepat na čelo. Nechte mě to vysvětlit. Pokud budeme správně trénovat hodinu týdně dlouhodobě (třeba po celý život), tak si bez problému dokážeme vybudovat dostatek svalové hmoty, síly a super základ na doby, kdy bude pohyb od pohybu náročnější. Sice se nebude pravděpodobně jednat o nejrychlejší způsob, jak oslnit opačné pohlaví na pláži, ale k tomu už snad bylo řečeno dost - o tom to není. Třikrát týdně dvacet minut tréninku je naprosto dostatečná doba. Samozřejmě záleží na programu tréninku a také částečně na našich genech, ale půjde to bez problému.

No a co ta půlhodina? Jak jsem psal v úvodním bloku, tak je nedostatek času bullshit. Stále si za tím stojím a garantuji vám, že nakonec i půlhodina týdně je dostatečná časová investice do cvičení. Tři tréninky týdně po deseti minutách kvalitního tréninku dokáží udělat zázraky. Opět bude potřeba se tréninku držet samozřejmě dlouhodobě, ale i tak budou výsledky skvělé.

Budou milionkrát lepší, než když budete hledat výmluvy, proč si půlhodinku týdně nezacvičit a nebo proč je 30 minut tak strašně málo, že to ani nemá cenu. Každý pohyb má cenu a i kdybyste opravdu cvičení věnovali jen takto málo času, tak za rok a nebo celou dekádu to bude spousta vynaloženého času a úsilí, které se na těle stoprocentně projeví.

Takže vám radím - udělejte si na trénink hodinu týdně. Pokud to nezvládnete, tak alespoň půlhodinu. A pokud ani to, tak jste holt lenoši, kterým není pomoci.

UKÁZKA Z KAPITOLY TABATA

Zdál se vám snad kettlebell trénink časově náročný? Nechápu proč, ale i tak se vám budu snažit vyhovět a ušetřit daleko více času. Co říkáte na trénink o délce 4 minut? Nejedná se o překlep. 1, 2, 3, 4. Takhle málo to doopravdy je. Co si dát třikrát týdně čtyřminutový trénink? 12 minut není vůbec hodně času, na to už výmluva neexistuje.

Cvičením tabaty měsíce a roky jakožto jediným tréninkem zřejmě nedokážete pokrýt veškeré potřeby vašeho těla, ale to ani většinou jiných tréninkových schémat, zvláště těch řídicích se dle běžných fitness zásad. A ani tím, že jen budete sedět na gauči.

Avšak v kombinaci se silovým tréninkem se tabata jeví jako skvělé řešení, kterým nejen šetříte čas, ale i znatelně zdokonalujete vlastní tělo.

Uzumi Tabata

Japonský vědec Uzumi Tabata se problematikou intenzivních tréninků zabývá dlouhodobě a spolupracoval s odborníky v oboru na tom, aby mohl v krátkém, ale přesto účinném tréninku nabídnout sportovcům co nejvíce.

V roce 1996 proběhl velmi zajímavý výzkum, kdy Tabata sledoval dvě skupiny amatérských sportovců - mužů. Program trval 6 týdnů a v každém z nich sportovci absolvovali 5 tréninkových jednotek.

- první skupina podstoupila hodinový trénink na cyklotrenažeru při intenzitě okolo 70 % maximálního využití kyslíku (VO2 max - považován za základní ukazatel vytrvalostní zdatnosti). Takový trénink je připodobněn klasickému joggingu
- druhá skupina se řídila poměrem 20:10, kdy delší úsek byl věnován sprintu a kratší odpočinku, a trénovala pouhé 4 minuty. Zde je důležitým faktorem maximální úsilí sportovce

První skupina trénovala týdně 5 hodin, kdežto druhé mužstvo pouhých 20 minut.

Výsledky byly velmi překvapivé a čekala se revoluce v přístupu k tréninku jako takovému. No, i tak se dnes, po letech, najde obrovská spousta jedinců trénujících způsobem hodinových výběhů či celodenních vyjížděk na kole.

Proti tomu samozřejmě vůbec nic nemám, pokud to člověk dělá kvůli zábavě. Pokud však někdo trénuje tímto způsobem s vidinou nárůstu výkonu a nebo také hubnutí

(ve většině případů), tak nelze než jen doporučit zcela překopat tréninkový plán.

Výzkum prokázal, že u "čtyřminutové" skupiny došlo k vysokému zvětšení anaerobní kapacity, kdežto u "hodinové" skupiny byly výsledky tohoto parametru stále stejné.

U měření hodnot maximálního využití kyslíku došlo u obou skupin k velmi podobnému zlepšení. Zde se očekával nárůst hlavně u skupiny "hodinové", protože hodnota VO₂ max je ukazatelem vytrvalostního výkonu.

Bylo však vyzorováno, že i pouhé čtyři minuty tréninku s maximálním úsilím dokážou tuto hodnotu velmi účinně navýšit. Více detailních informací najdete ve studii [\(146\)](#).

Budete tedy pro stejné výsledky trénovat 4 nebo 60 minut? Věřím, že 9 z 10 lidí sáhne po první variantě. A tomu zbylému pravděpodobně něco uniklo...

UKÁZKA Z KAPITOLY ZKRACOVAČKY

2.0

Ferriss cvik uvádí jako jeden ze supercviků na vybudování dokonalého břišního svalstva. Hlavním rozdílem oproti běžným zkracovačkám [\(158\)](#) je daleko širší rozsah pohybu, což upgraduje cvik na úplně jinou verzi - proto jej nazývám právě Zkracovačky 2.0.

“Společným rysem všech dominantních cvičení, konkrétně zkracovaček na podlaze, je, že nevyužívají víc než polovinu z celkového rozsahu pohybu (ROM) břišního svalstva.” píše Ferriss ve své knize.

Zamyslel jsem se, otočil list a viděl ilustraci, kde představuje cvik a ihned poznal, jak odlišné je toto provedení od toho běžného. Autor v úvodu kapitoly píše příběh o jeho břišních svalech, kdy i přes minimální hodnoty tělesného tuku a jasně viditelné žily nemohl stále dorýsovat jeho přímý sval břišní [\(159\)](#). Ani po deseti letech cvičení běžných cviků na břicho se mu nedařilo dosáhnout jeho cíle - jasně viditelného kompletního sixpacku. A najednou to šlo.

UKÁZKA Z KAPITOLY BOSÁ CHŮZE

Běh zadarmo

Marketing výrobců bot je čím dál agresivnější a je na něj kladen stále větší důraz, protože výzkumy stále více upozorňují na možná rizika spojená s neustálým nošením moderní obuvi, zvláště pro sportovní aktivitu.

Často se hovoří o zvýšeném riziku nejrůznějších zranění v oblasti kloubů, zhoršení balancu a nebo naopak zvýšených nároků na spotřebu kyslíku [\(186\)](#).

Bosoběhu se věnuje poměrně dost studií a některé z nich zkoumají rozdíly oproti běhu v moderní obuvi. Rozdíly jsou značné a jeden z populárních výzkumů harvardského vědce Dr. Liebermana [\(187\)](#) zkoumá velice dopodrobna vliv rozdílů na pohybový aparát, který díky zhruba 600 dopadům během každého kilometru dostává pořádně zabrat, a tak je jistě na místě dbát co nejvíce o snížení rizika otřesů.

Ukazuje se, že čím je podrážka tenčí, tím je běh přirozenější a sportovec tak využívá lepšího postavení těla s dopadem na přední část chodidla, tady “běhá přes špičku”. Zajímavé postřehy jsou popsány i v knize Zrozeni

k běhu neboli Born to run [\(188\)](#), kde se hovoří o běžcích, kteří svým stylem a výkony překonávají mnohé profesionály.

Asi nebudete překvapeni, že je nesponzoruje Nike, Adidas ani Puma. Stačí jim ta nejprimitivnější výbava.

Opravdu není potřeba utrácet tisíce korun za boty na běh. Sice možná budete v neonových a odpružených botkách lépe vypadat a na Instagramu se budou jenom blýskat, ale vašim výkonům to nijak nepomůže. Vaším kloubům a svalům také ne. Zkuste si vyhlédnout terén, kde nehrozí úraz a vyrazte se proběhnout bez bot.

A co chůze zadarmo?

To, co padlo výše, platí i pro chůzi. V některých ohledech v menším měřítku, ale principy jsou velmi podobné. Studie potvrzují procvičení daleko více svalů nejen v oblasti chodidla, ale také těch lýtkových a dokonce hýžděových, což napomáhá ke snížení rizika bolesti zad a zpevnění svalstva v přilehlé oblasti [\(189\)](#).

Dochází k lepšímu prokrvení nohou, což je v dnešní společnosti také jedním z problémů, který sužuje velké procento populace. Dále také napomáhá k lepšímu držení těla i při chůzi a tím chrání klouby a páteř od jejího poškození a nevhodného zakřivení, což je další nešvar,

připisovaný používání nevhodné obuvi (kromě sedavého způsobu života a nedostatečné aktivitě), zejména podpatkům u dámské obuvi ([190](#)).

Lze tedy říci, že i chůze může být nyní daleko levnější. Nemusíte doplňovat botník lodičkami nebo kupovat nejmodernější boty s fajfkou. Jednou z možností je zahodit boty úplně, ale je pravda, že společnost na toto není zcela připravena a jistě nebudu daleko od pravdy, když řeknu, že vás najednou začnou lidé na ulici sledovat a kroutit hlavou nebo na vás ukazovat.

UKÁZKA Z KAPITOLY OTUŽOVÁNÍ

Dostáváme se ke kapitole, kde mi konečně všichni určitě uvěří, protože k otužování se staví snad všichni odborníci a vědci napříč kulturami a přesvědčeními pozitivně, takže jste již o jeho účincích zřejmě slyšeli mnohokrát. Vždycky si myslím, že to půjde lehko a účastníci budou nadšení. Pak se do publika rozhlednu a vidím vyděšené a tázavé pohledy, proč by to měl jako někdo dobrovolně podstupovat?

Já vám řeknu proč. Je to droga, zdraví nesmírně prospěšná droga!

Proč se otužovat?

Je to pro člověka přirozené

Studené koupele jsou pro člověka přirozené a miliony let v podstatě neměl na výběr a ještě relativně nedávno si také mnoho lidí nemohlo každodenní teplé lázně dovolit. Studená voda a pravidelné otužování byly ještě pár desítek let zpátky považovány za normální. Také se lidé koupali v potoku, rybníku a kdekoliv jinde i v daleko nižších teplotách, než je pro nás dnes běžné. Tedy než je pro nás dnes pohodlné! Dnešní populace už prakticky do podobné vody nevlze a jsme rozmazlení mořem v

exotický destinacích. Do bazénu s vodou o teplotě pod 25 stupňů se nám také příliš nechce.

Zlepšuje náladu

Všimli jste si někdy, že máte po studené sprše nebo dokonce plavání v ledové vodě jaksi lepší náladu? Ano, opravdu tomu tak může být. Mozek velmi rychle zareaguje na signály a razantně stoupne produkce endorfinu, což má za následek zlepšení nálady, návaly pocitu štěstí a celkově pozitivnější myšlení. Studie potvrzuje i zlepšení paměti a snižování únavy [\(197\)](#). Toto úzce souvisí s další velmi rozšířenou potíží posledních let - depresemi. Ukazuje se totiž, že díky neustálému zlepšování nálad dochází k prevenci či zlepšování stavu deprese [\(198\)](#).

Ráno nastartuje tělo

Ano, káva je sice super a kofein opravdu ráno pomůže urychlit probouzení, ale taková ledová sprcha? To je něco jiného. Nejenže v mozku dochází k procesům, které vedou ke zlepšení nálady (viz předchozí bod), ale také díky náhlé změně v dýchání, které nám napomáhá chlad lépe snášet, dojde k lepšímu okysličení a rozpumpování srdce. Nebudete se už dále cítit na usnutí, ale ze sprchy vykročíte svěží do nového dne.

Posiluje imunitní systém

Pamatujete, jak vám maminka (a vy to teď děláte možná také jako maminky) říkala, ať se ven teple oblečete nebo nastydnete a ať se venku nezdržujete kvůli chladu? Neříká se mi to snadno, ale ne vždy maminky vědí, co je pro jejich ratolest nejlepší. Studie totiž tvrdí opak a proti nachlazení je vhodné pravidelně posilovat imunitu vystavováním se chladu a dnešní zvyky v oblékání naopak zvyšují riziko onemocnění, díky přílišnému vrstvení oděvů a celkovému zahřívání těla. Při jakémkoliv výstupu z běžného režimu a vystavení se chladu vzniká mnohem větší riziko, že tělo podlehne nachlazení ([199](#)).

Napomáhá činnosti hormonů

Hormonální soustava dnešní populace nefunguje tak, jak by v ideálním případě měla. Vystavování se studené či ledové vodě vede k celkovému zlepšení a zefektivnění hormonálních pochodů ([200](#)). Často nás sužuje špatná hormonální funkce díky znecitlivění potřebných receptorů, což má na svědomí (nejen) neustálý stres.

Zefektivňuje hubnutí

Ti, kteří chtějí zhubnout nějaká kila, tak by měli být u tohoto bodu zvláště ostražití. Zadarmo to sice nebude, ale při využití studené vody můžete hubnout s tím, že spalování tuku bude vyšší až o 300 %. Zde platí, že čím studnější voda bude, tím je spalování účinnější. Dochází

k aktivaci hnědého tuku, jenž se funkcí podobá svalu a dokáže okolní tuk spalovat. Je skvělé mít tuk, který dokáže další tuk spalovat, že?

Zpracujte na ledových koupelích, ať je vaše hubnutí daleko jednodušší a máte s ním méně práce [\(201\)](#). Pamatujete, jak jste jako malí vylezli ze studeného rybníka a cvakali zuby a celý se klepali? To se nám teď bude hodit. Opakujte to! V takovém případě totiž vaše chvění znamená kontrakci svalů a jejich aktivitu, což také napomáhá k trénování svalstva, čerpání energie a tím i hubnutí. Chlad není náš nepřítel a tento výstup z komfortní zóny není vůbec špatný, ale naopak našemu tělu skvěle pomáhá.

Urychluje regeneraci

Před pár lety se hodně mluvilo o spojitosti zlepšení a urychlení regenerace s použitím nejrůznějších kryokomor, kryosaun nebo chcete-li polárií. Dodnes jsou tyto místnosti, kde se setkáte i s teplotami okolo -160 °C velmi populární, ale jako dostupnější a přesto velmi funkční se jeví koupele ve vodě s teplotou co nejbliže nulové teplotě [\(202\)](#).

Je známo několik případů top sportovců, pochvalujících si tuto metodu. Rozšířená je zejména mezi hráči NFL (americký fotbal) a NBA (basketbal). Například fotografie

LeBrona Jamese ponořeného do ledu obletěla celý svět [\(203\)](#).

Zlepšuje krevní oběh a posiluje srdeční sval

I když si jedinec na ledovou vodu zvykne a její kontakt s pokožkou vás po počáteční adaptaci nevyvede z míry a budete proti němu pocitově obrnění, tak tělo jako takové stále bude vnímat prvotní kontakt s vodou jako stresovou situaci, která odstartuje změnu v dýchání, tím pádem i chování plic a také intenzitě srdečních úderů [\(204\)](#). Toto má vliv na příjem většího objemu kyslíku a tedy lepší zásobení vašeho těla O₂. Chlad také způsobí krátkodobé sevření žil a tepen a tím je chvilkově zvýšen tlak krve a následně její lepší proudění.

Líbilo? Věřím, že ano.

Ted' nezbývá nic jiného, než to dotáhnout
do konce...

Najdi nejlepší verzi sebe sama.

grasa.cz/superclovek