



Přednáška o nízkosacharidové stravě

Low Carb - Paleo - Opravdové jídlo



2012



2014

**Vždy jsem sportoval a jedl dle
obecných doporučení:
několikrát denně, celozrnné pečivo,
vyhýbal se tukům.
Váha narostla až na 107kg.
Už jsem nebyl docent...
Změnil jsem jídelníček, zhubl a
vzdělával se.**



Představení - Michal Arnošt

www.novato.cz

www.arnostovi.cz

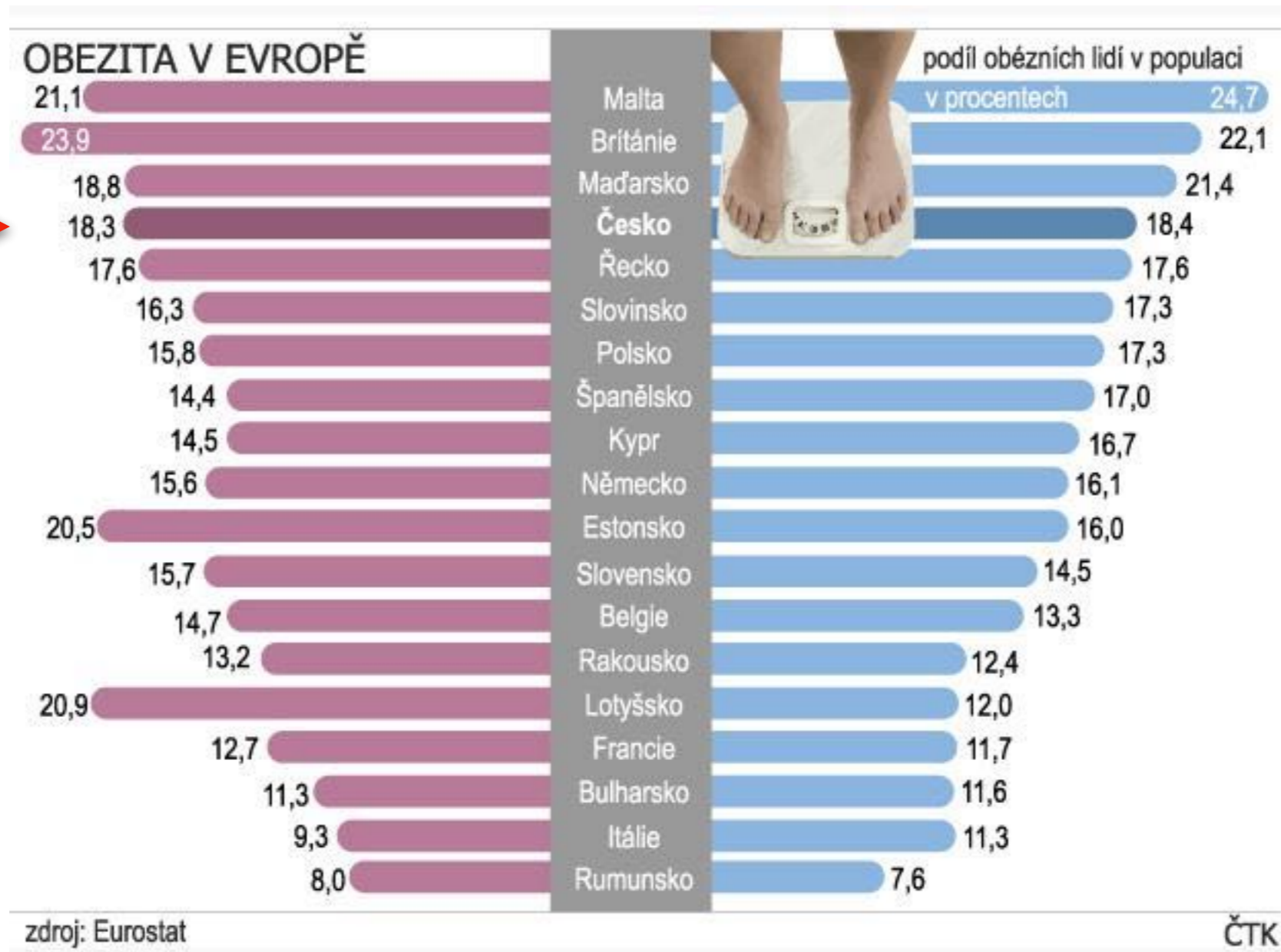
Obezita a nadváha

Problémy: Kardiovaskulární onemocnění, cukrovka 2. typu, rakovina, dýchací problémy, problémy s držením těla, klouby a svaly, kožní problémy, PCOS, neplodnost, onemocnění trávicího traktu, deprese...

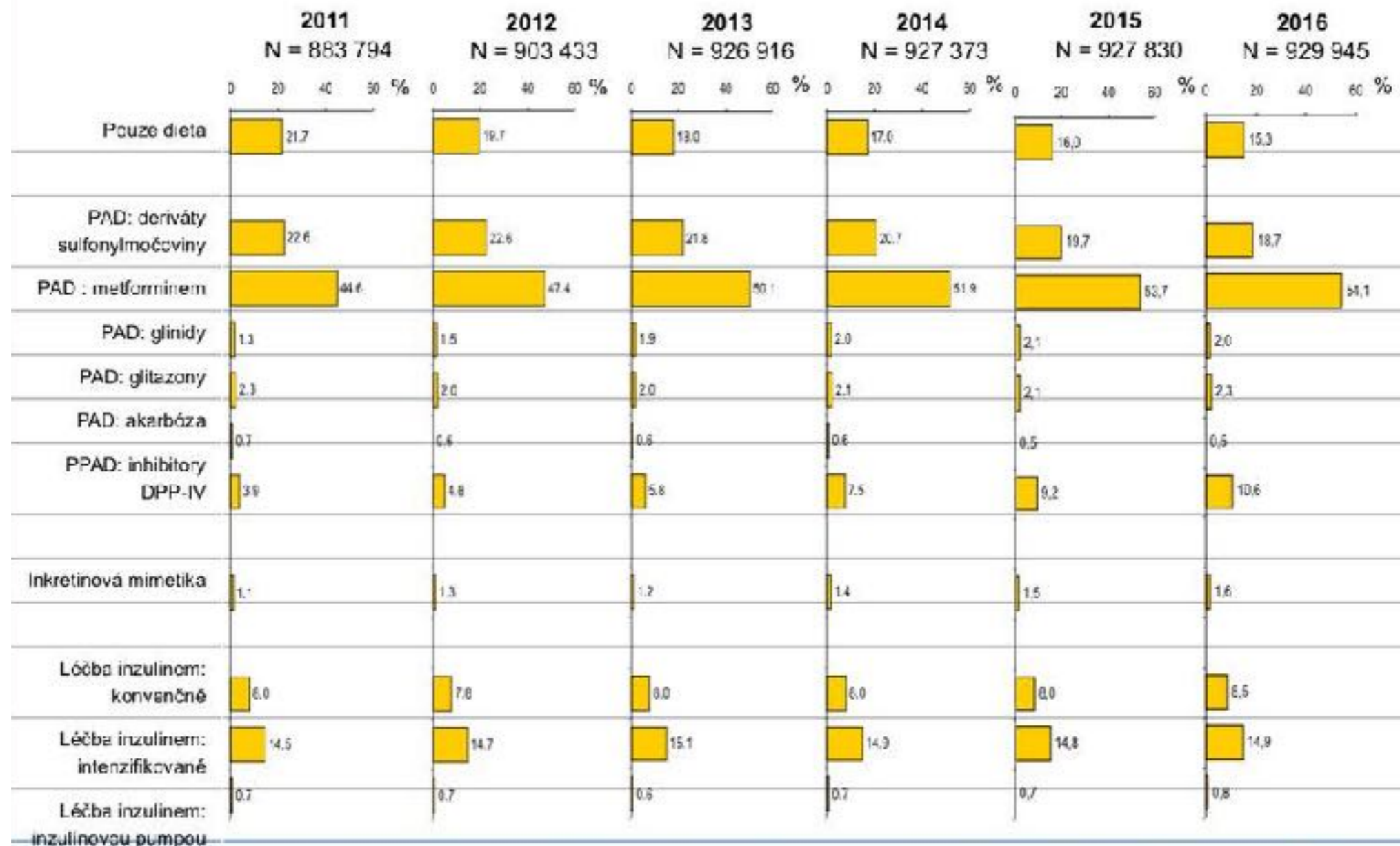
BMI - není spolehlivé - ale statisticky zajímavé.

Lepší je změřit obvod pasu.

Měl by být do: 95 cm muži, 80 cm ženy



Obezita a nadváha na vzestupu u dospělých i malých dětí



NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ SYSTÉM – AMBULANTNÍ PÉČE: NZIS REPORT č. K/1 (08/2017)



DIAGNOSTIKOVANÝ DIABETES V ČR:

930,000 diagnostikovaných, dalších asi 300,000 lidí, kteří o diagnóze nevědí. Počet pacientů na derivátech sulfonylmočoviny vyšší než na dietě.



Tady vidim velký špatný

Jolanda

Mysl

Aktivita

Prostředí

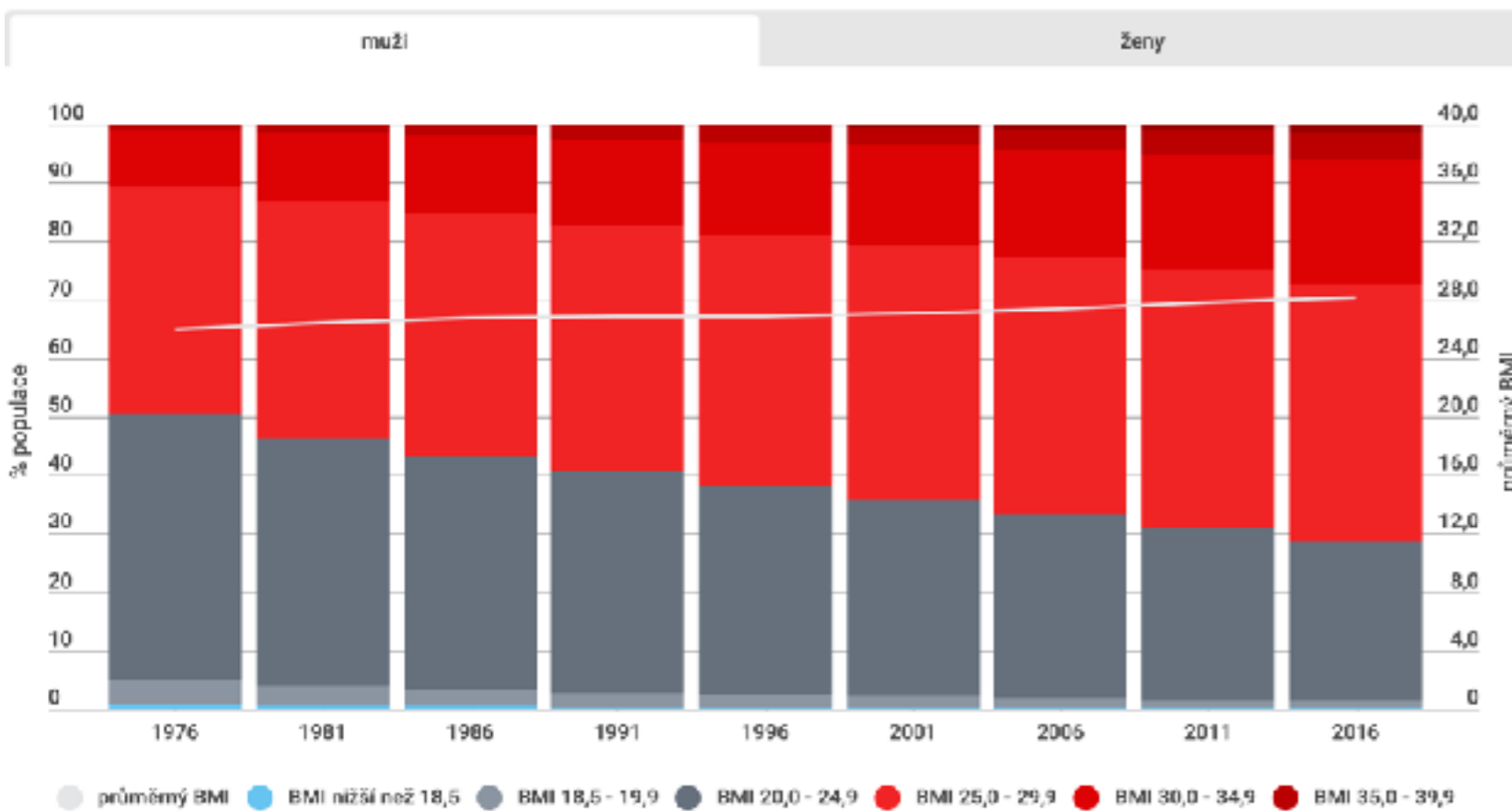
Strava

Prostředí, kde je lehké selhat

Váhu do BMI 25 má méně než 29% mužů a 42% žen.

Být tlustý je normální.

Obchody plné průmyslově zpracovaných potravin - UZPP.

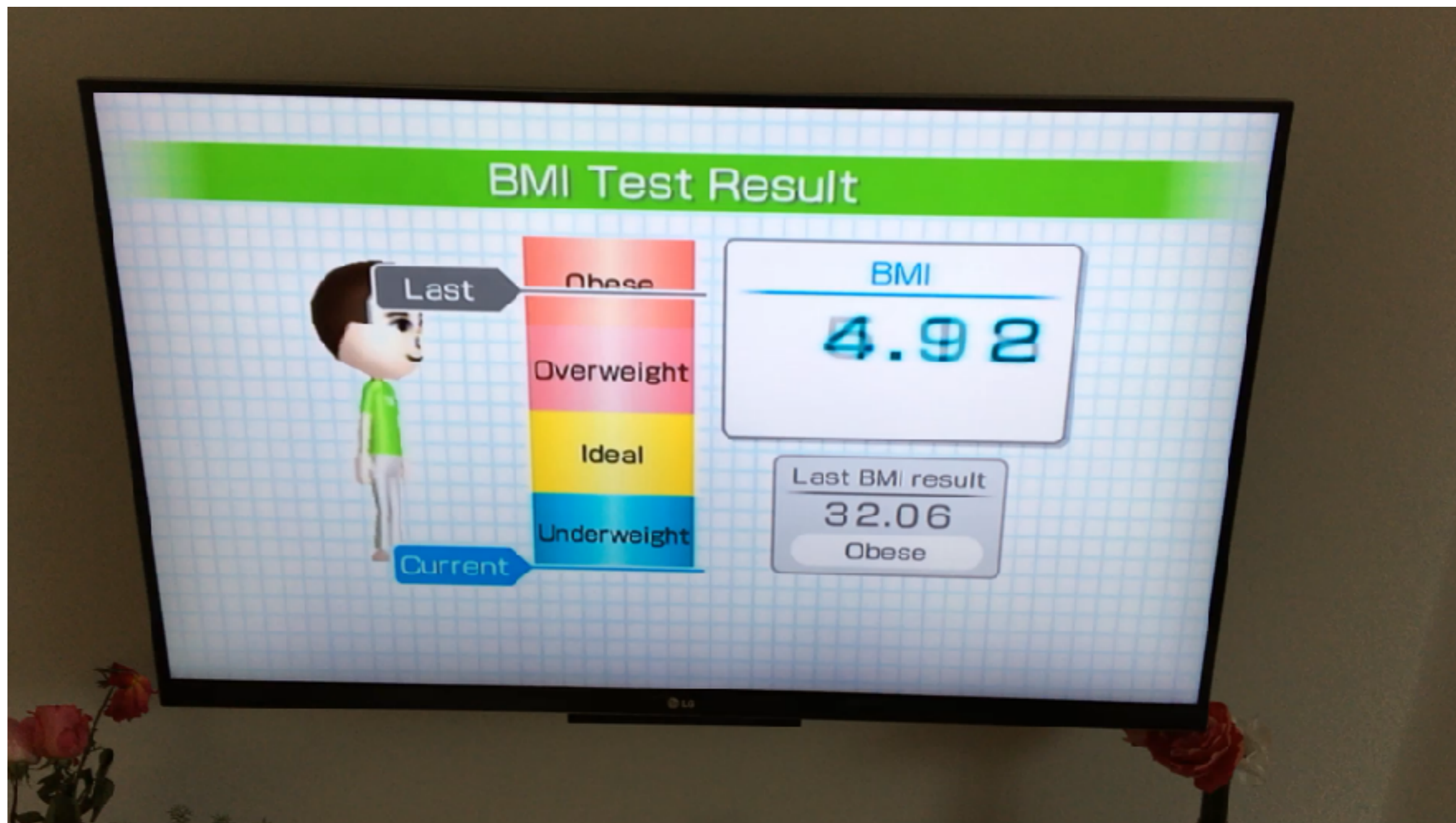


Mysl

Aktivita

Prostředí

Strava



Impulz ke změně

Každý máme něco, co nás vyhecuje.



Omezit tuky na 30-35%.

Snížení příjmu cholesterolu na max 300mg.

**Snížení jednoduchých cukrů na max 10%
a omezit jeho nahrazení fruktózou.**

**Denně několik porcí zeleniny, obilovin
a celozrnného pečiva.**

Snížení příjmu soli pod 5g.

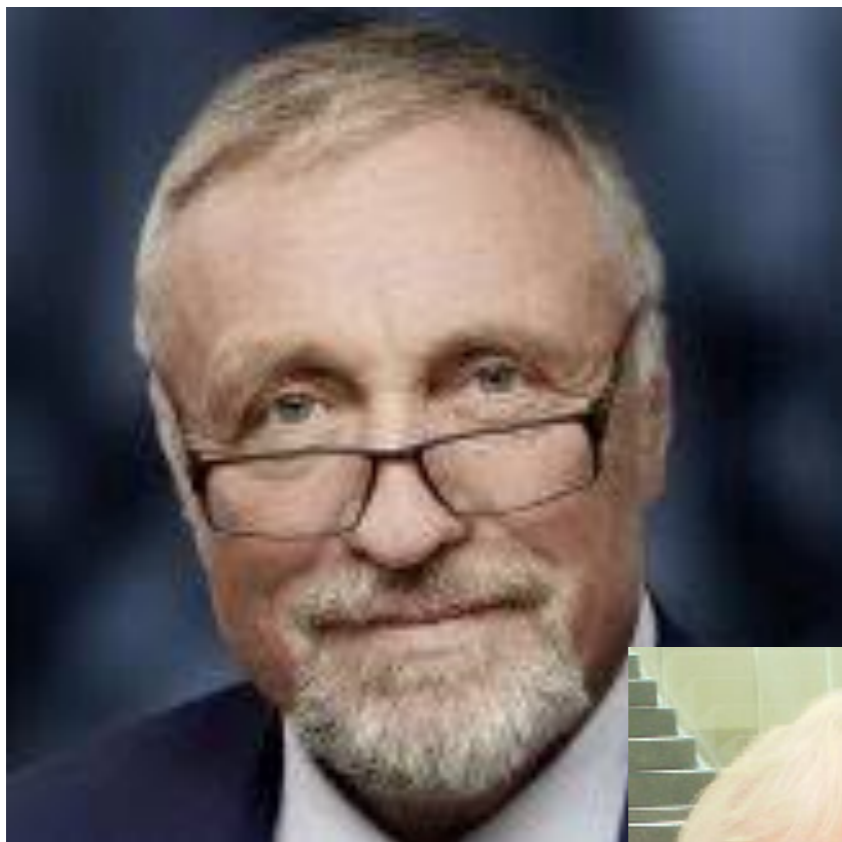
**Snížit příjem živočišných tuků
a kokosového oleje.**

Jíst tři hlavní jídla a dvě svačiny.

Výživová doporučení ČR 2012

Vychází z doporučení v USA z roku 1977

<http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelestvo-ceske-republiky>



Miroslav Zikmund * 14. února 1919

Máme jíst s Mírou.
Ale s kterým?

Výuka výživy na lékařských fakultách

Výživa není samostatný předmět.

V rámci ostatních povinných předmětů jako kardiologie, tělovýchovné lékařství, epidemiologie, Veřejné zdravotnictví apod. je průměrně věnováno výživě během studia 20 vyučovacíh hodin.

Jen pro představu celé studium medicíny je 5500 hodin.

iDnes Roman Dohnal 2015

Dostupné informace na PubMed.gov - databáze milionů studií

PubMed.gov

sci-fit.net



sci-hub.tw

Pirátský přístup k placeným studiím.



Ne všechny studie jsou dobré

Američtí vědci zjistili...

Nízkosacharidová dieta může zkrátit život až o čtyři roky

V nové studii, publikované v časopise The Lancet Public Health, zkoumali vědci každodenní stravování skupiny čítající dohromady 15 400 osob. Podle dotazníků, které lidé vyplnili, pak odhadli poměr přijatých kalorií, sacharidů, tuků a bílkovin.

Z výsledků vyšlo najevo, že lidé, kteří získali 50-55 % své energie ze sacharidů, měli o něco nižší riziko úmrtí ve srovnání s těmi, kteří sacharidům holdovali málo, nebo naopak hodně.

Vědci na základě této studie odhadli, že lidé, kteří přijímají sacharidy vyváženě (50-55 %), se v průměru mohou dožít 88 let, zatímco lidé, kteří konzumují malý počet potravin bohatých na sacharidy (méně než 30 %), jen 84 let. A pokud se jejich hodnoty nacházejí mezi 30-40 %, pak 85 let a devět měsíců. Lidem s nadbytečným příjmem sacharidů (65 % a více) byl pak „předpovězen“ věk úmrtí v necelých 87 letech.



TED ⚡ NAIMAN

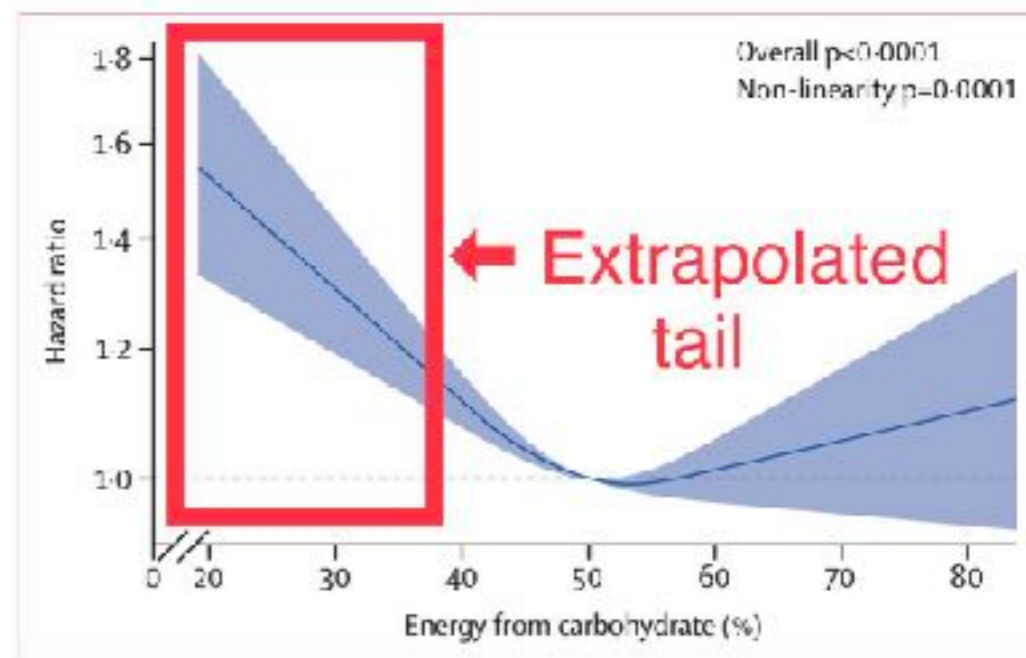
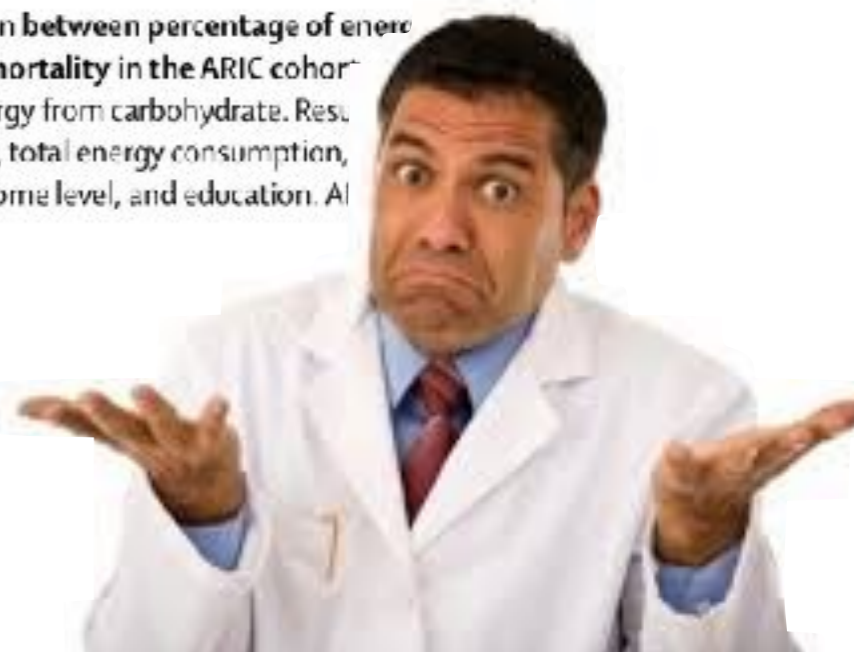


Figure 1: U-shaped association between percentage of energy from carbohydrate and all-cause mortality in the ARIC cohort. The reference level is 50% energy from carbohydrate. Residuals adjusted for age, sex, race, ARIC test centre, total energy consumption, smoking, physical activity, income level, and education. All Risk in Communities.



Novinky.cz

[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30135-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30135-X/fulltext)

V dotazníku se 2x během 10 ti let zeptali co jedli...



KRITICKÉ MYŠLENÍ

„Náš problém není v tom, že toho víme málo.
Náš problém je, že mnoho z toho, co víme, není pravda.”

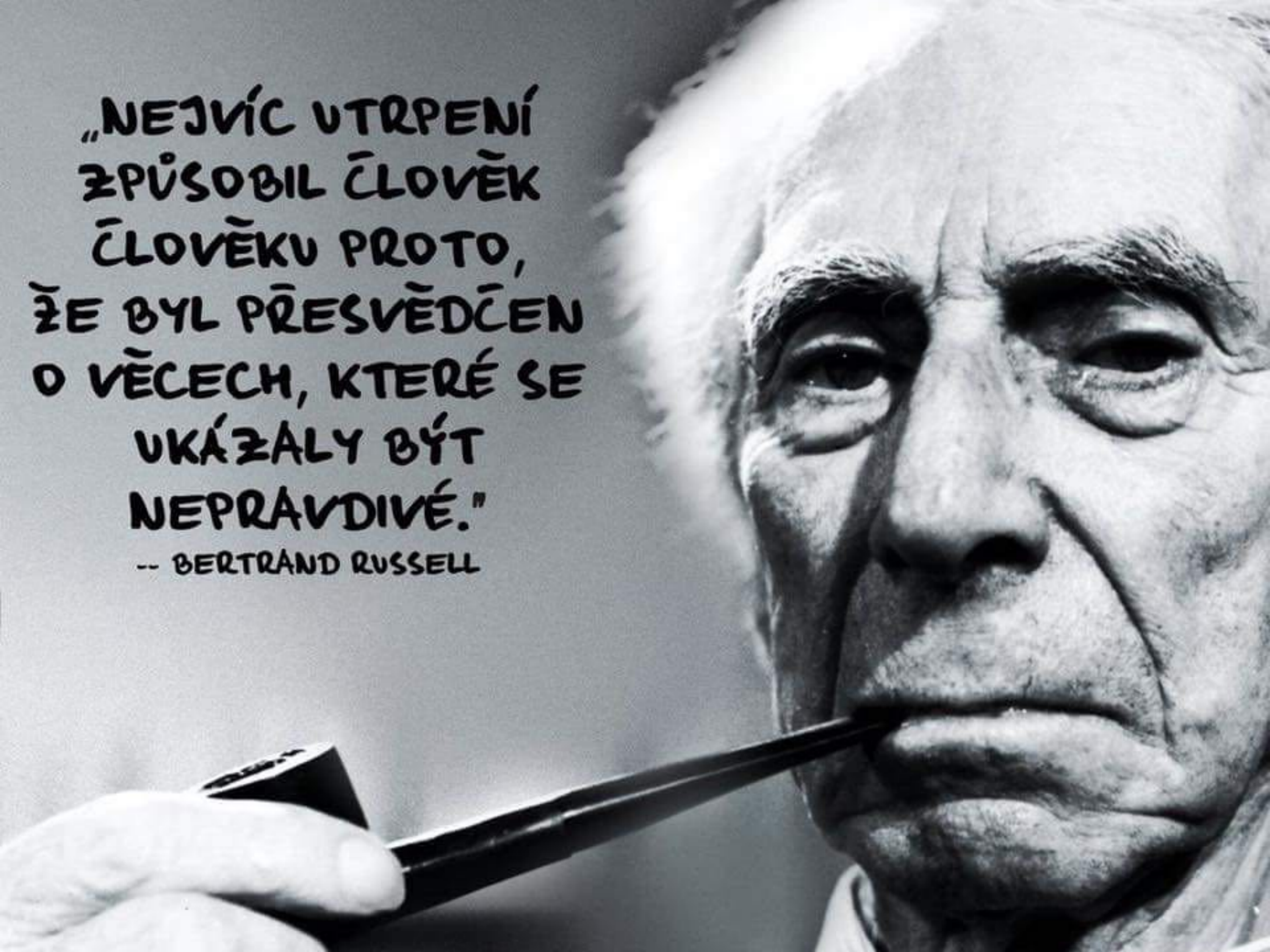
Will Rogers

Petr Ludwig - Konec prokrastinace

www.krimys.cz/kriticke-mysleni

**„NEJVÍC UTRPENÍ
ZPŮSOBIL ČLOVĚK
ČLOVĚKU PROTO,
ŽE BYL PŘESVĚDČEN
O VĚCECH, KTERÉ SE
UKÁZALY BÝT
NEPRAVDIVÉ.“**

-- BERTRAND RUSSELL



Nevyhnu se zjednodušení a vlastní interpretaci.



ODMÍTNUTÍ ODPOVĚDNOSTI:

Neposkytuji lékařskou pomoc. Uvádím zde odkazy na výzkumné studie, články a knihy, ale jen vy a váš doktor se musíte rozhodnout, co byste měli a neměli dělat. Ověřte si vlastní informace a navštivte svého lékaře, pokud se nebudete cítit dobře. Prosím, neměňte nebo nevysazujte žádné léky, které používáte, bez vědomí svého lékaře.

Nikdo Vám v žádném případě nemůže nahradit zodpovědného lékaře.

Zdroje informací o LowCarb

- www.neslazeno.cz



- www.lowcarbinfo.cz



- www.cukrpodkontrolou.cz

cukr *pod* kontrolou
prevence a dietoterapie obezity a cukrovky

- www.margit.cz

- www.fitplan.cz



- www.dietdoctor.com

- www.paleosnadno.cz



- doktorkavofsajdu.blogspot.cz

- optimisingnutrition.com

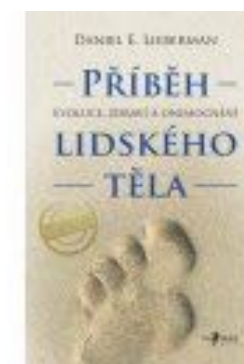
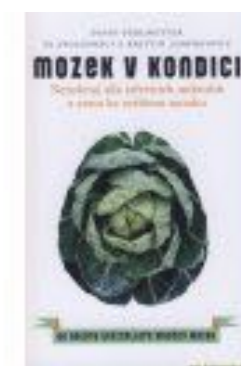
- burnfatnotsugar.com



nejen **Paleo Snadno**
od **Lucky Grusové** #podleGrusovky

Doporučené knihy

- [Revoluce v opravdovém jídle - Tim Noakes](#)
- [Super jídlo pro superděti](#)
- [www.fitplan.cz - Jak pálit a neukládat](http://www.fitplan.cz)
- [Mozek v kondici - Perlmutter David](#)
- [Cukr náš zabiják - Robert Lustig](#)
- [Příběh lidského těla - Daniel Lieberman](#)
- [cukrfree kuchařka - Janina Černá](#)
- [Jídlo na prvním místě - Whole 30](#)
- [www.paleosnadno.cz - Kuchařky Lucie Grusové](http://www.paleosnadno.cz)



Mysl

Aktivita

Prostředí

Strava



Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Voda

Mikroživiny

Sacharidy

Bílkoviny

Tuky

Zelenina

Maso

Sádlo

Ovoce

Ryby

Máslo

Hlízy

Vnitřnosti

Oleje

Obiloviny

Sýry

Margaríny

Med

Jogurty

Ořechy

Cukr

Vejce

Avokádo

Esencialní

Esenciální

Energie

Stavba i energie

Stavba i energie

energetické výdaje spojené s absorpcí, trávením a metabolismem:

6 %

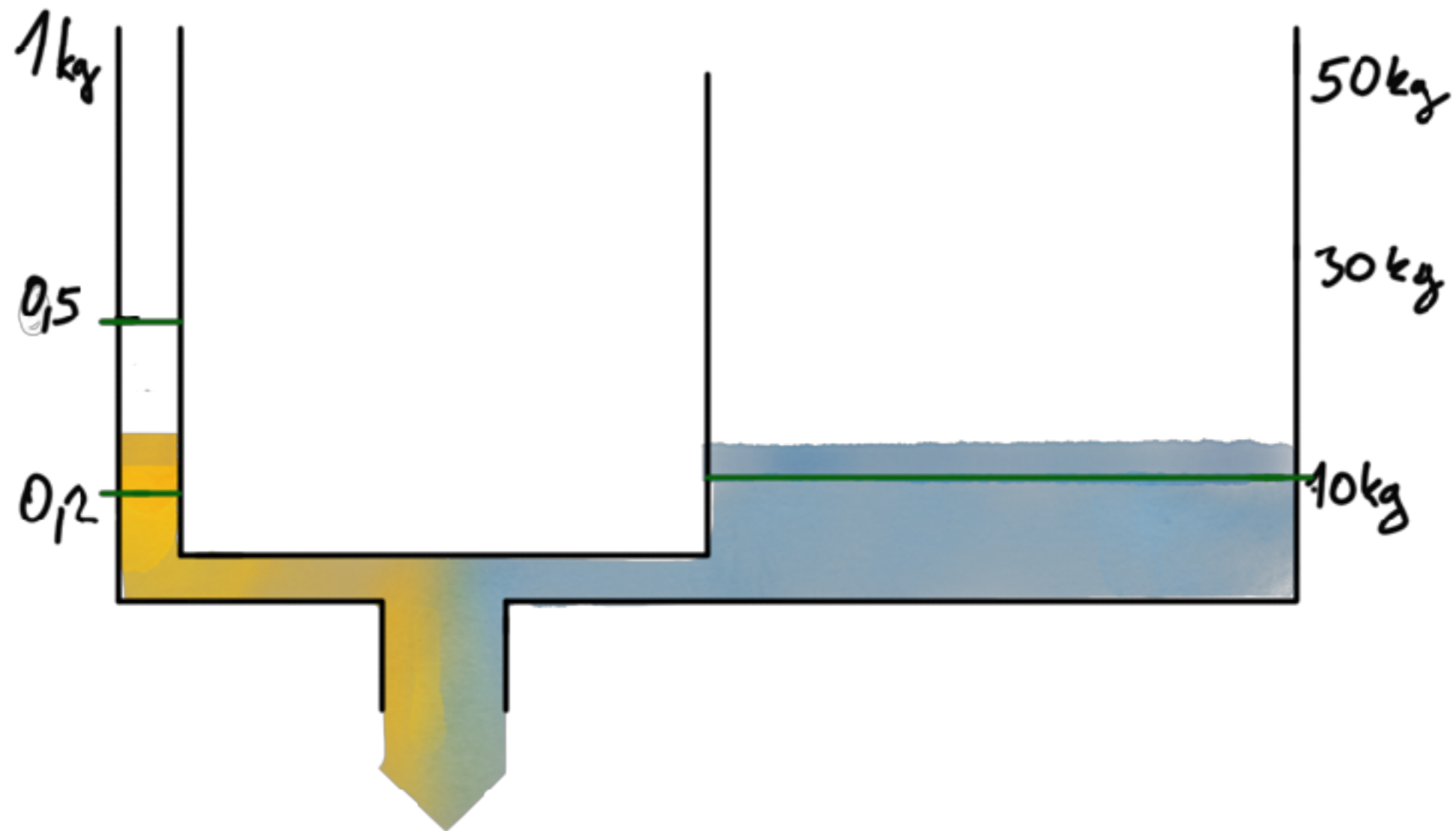
23 %

1 %

Zásoby energie v těle.

glykogen

tuk





Omezit tuky na 30-35%.

Snížení příjmu cholesterolu na max 300mg.

**Snížení jednoduchých cukrů na max 10%
a omezit jeho nahrazení fruktózou.**

**Denně několik porcí zeleniny, obilovin
a celozrnného pečiva.**

Snížení příjmu soli pod 5g.

**Snížit příjem živočišných tuků
a kokosového oleje.**

Jíst tři hlavní jídla a dvě svačiny.

Výživová doporučení ČR 2012

Vychází z doporučení v USA z roku 1977

<http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatele-ceske-republiky>



Omezit sacharidy na minimum.

Polovina talíře je zelenina, dále maso, ryby, vajíčka, mléčné výrobky, ořechy.

Zvýšit příjem nezánětlivých a nasycených tuků.

Živočišné tuky, kokosový a olivový olej.

Přírozené potraviny.

Jíst když mám hlad.

Kvalitně ozdrojovaný článek

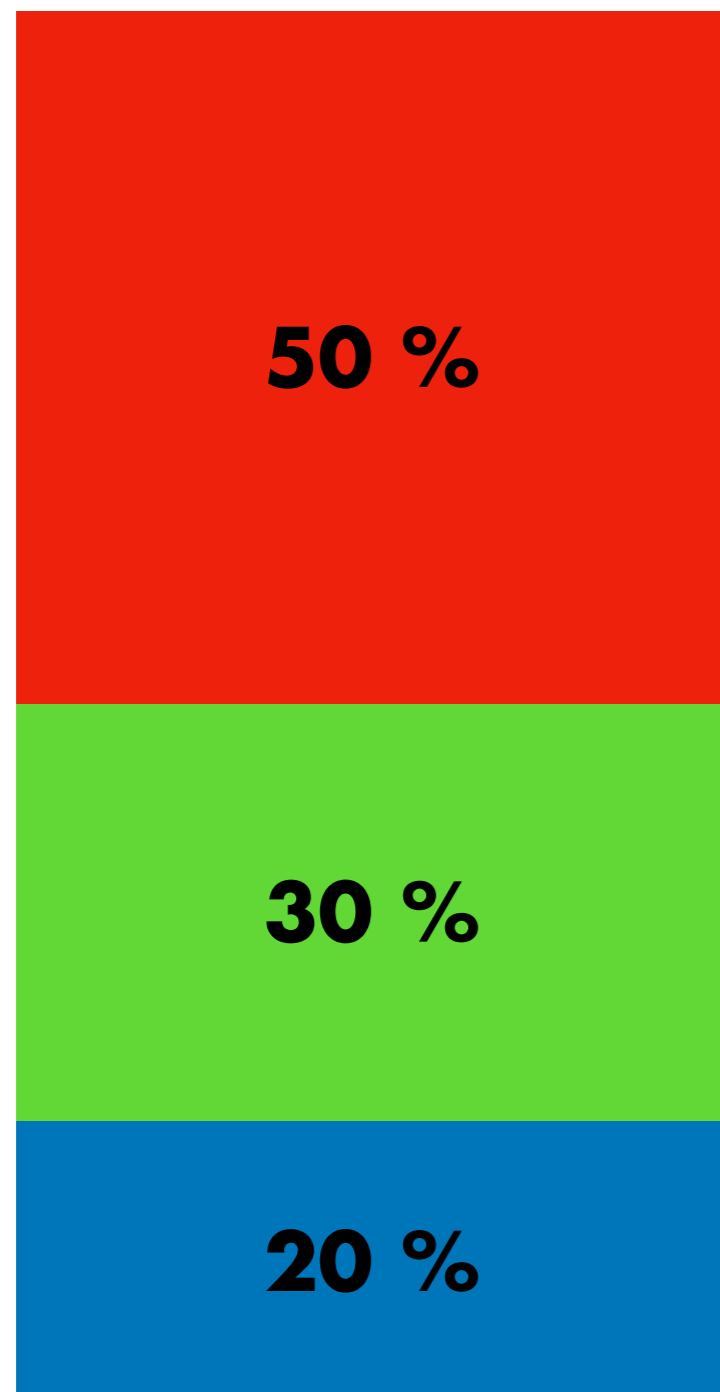
Nízkosacharidová strava - Módní dieta nebo zdravější způsob stravování?

Nízkosacharidová strava - LowCarb

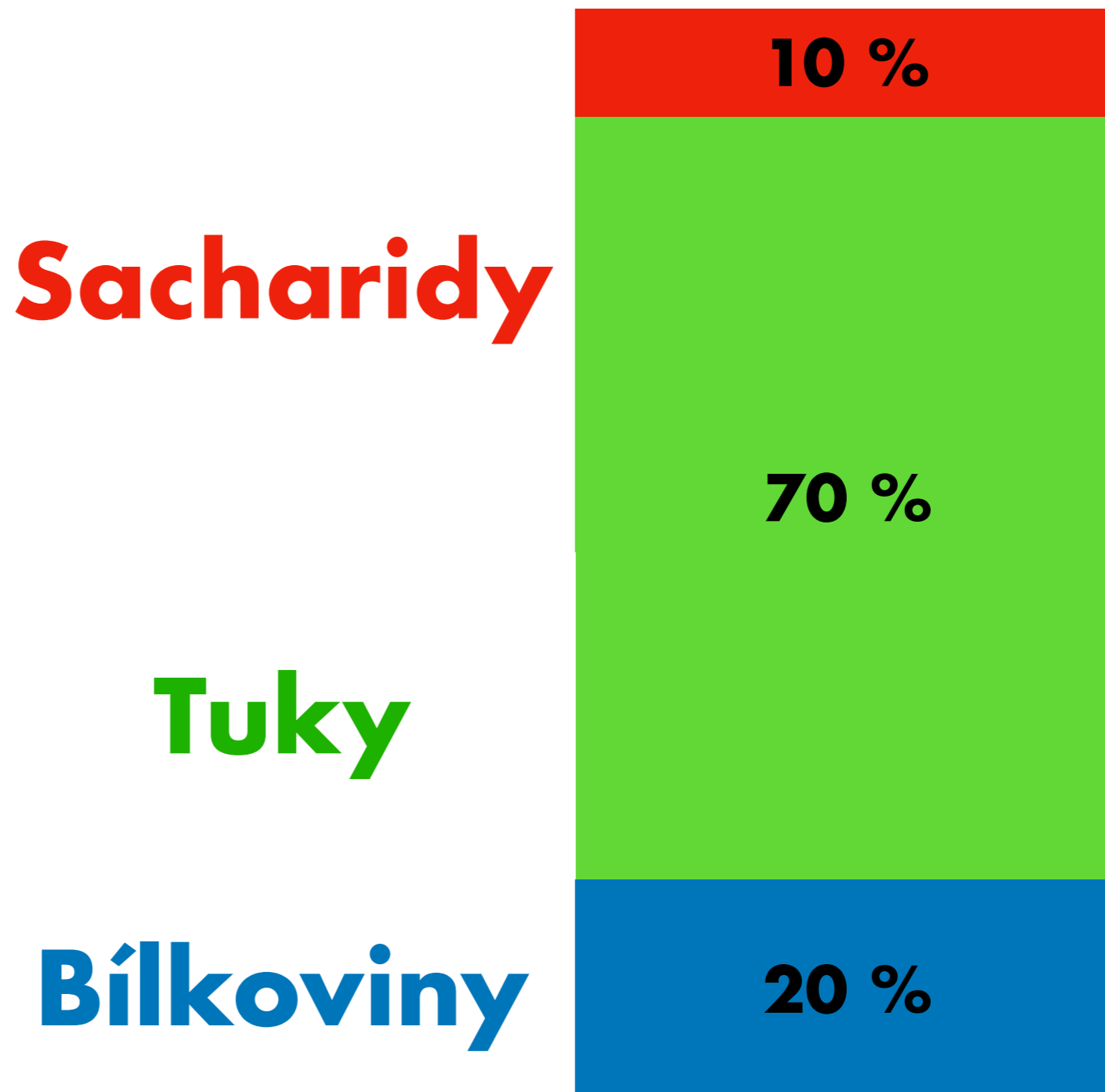
První kniha William Banting 1864

Letter on corpulence, addressed to the public

Běžná



Nízkosacharidová



Nízkosachariová strava - LowCarb

Sacharidy v potravě redukovány ve prospěch tuků. Označuje se i **LCHF - low carb high fat - málo sacharidů, hodně tuku.**

Další názvy: Lowcarb, Atkinsova dieta, Bantingova dieta, ketogenní dieta, nízkosacharidová dieta.

Obvyklé rozlišení dle obsahu sacharidů za den:

Ketogenní 0-20 gramů, pod 4 % sacharidů denně.

Nízkosacharidová 20-50 gramů, 4-10 % sacharidů denně.

Liberální 50-100 gramů, 10-20 % sacharidů denně. Sugarfree.

Paleo

Nízkosachariová LowCarb strava

- **Důraz na opravdové potraviny.**
- **Kterým jsme evolučně přizpůsobeni.**
- **Neredukují množství přijatých kalorií počítáním - přirozeně jich sníte méně.**
- **Není to DIETA! Je to životní styl.**
- **Trvale udržitelné stravování.**
- **Podporuje místní farmáře a komunitu.**

Příjem a výdej

tloustnu >
< hubnu



Stačí pouze "Méně jíst a více se hýbat." ?

**"Na každou
složitou otázku
je odpověď,
která je jasná,
jednoduchá a
špatná."**

*Henry Louis
Mencken (1917)*



Počítat kalorie dlouhodobě selhává

- Snížení energetického příjmu je potlačeno mechanismy, které snižují metabolickou rychlost a zvyšují příjem kalorií, což zajišťuje návrat ztracené hmotnosti.
- Dokonce rok po dietě vznikají hormonální mechanismy, které stimulují chuť k jídlu.
- Zkoumání dlouhodobých důsledků nízkokalorické diety zjistilo, že mezi třetinou a dvěma třetinami dietářů se znovu objevila větší váha, než původně ztratily.
- Z těch, kteří ztratí 10% své váhy, však tuto ztrátu udrží pouze 20%.
- Klidový energetický výdej se nejméně zmenšuje na nízkosacharidové stravě. ([Ebbeling 2012](#))

Více zde: [Reducing Calorie Intake May Not Help You Lose Body Weight](#)

Proč jen počítat kalorie nefunguje

- **Okolní a naše teplota**
- **Rozdílný mikrobiom**
- **Hormony, spánek, menopauza**
- **Různá náročnost zpracování - sacharidy, tuky, bílkoviny.**
- **20% odchylka údajů u potravin na etiketách**
- **Odchylka fitness náramků až 93%**
- **Teorie kalorií nebere ohled na to, jaký je jejich zdroj a jak se následně zpracují v těle.**

Kalorie se
nepočítají.
Kalorie se jí.



wikimedia commons

Více informací na Food Filtr



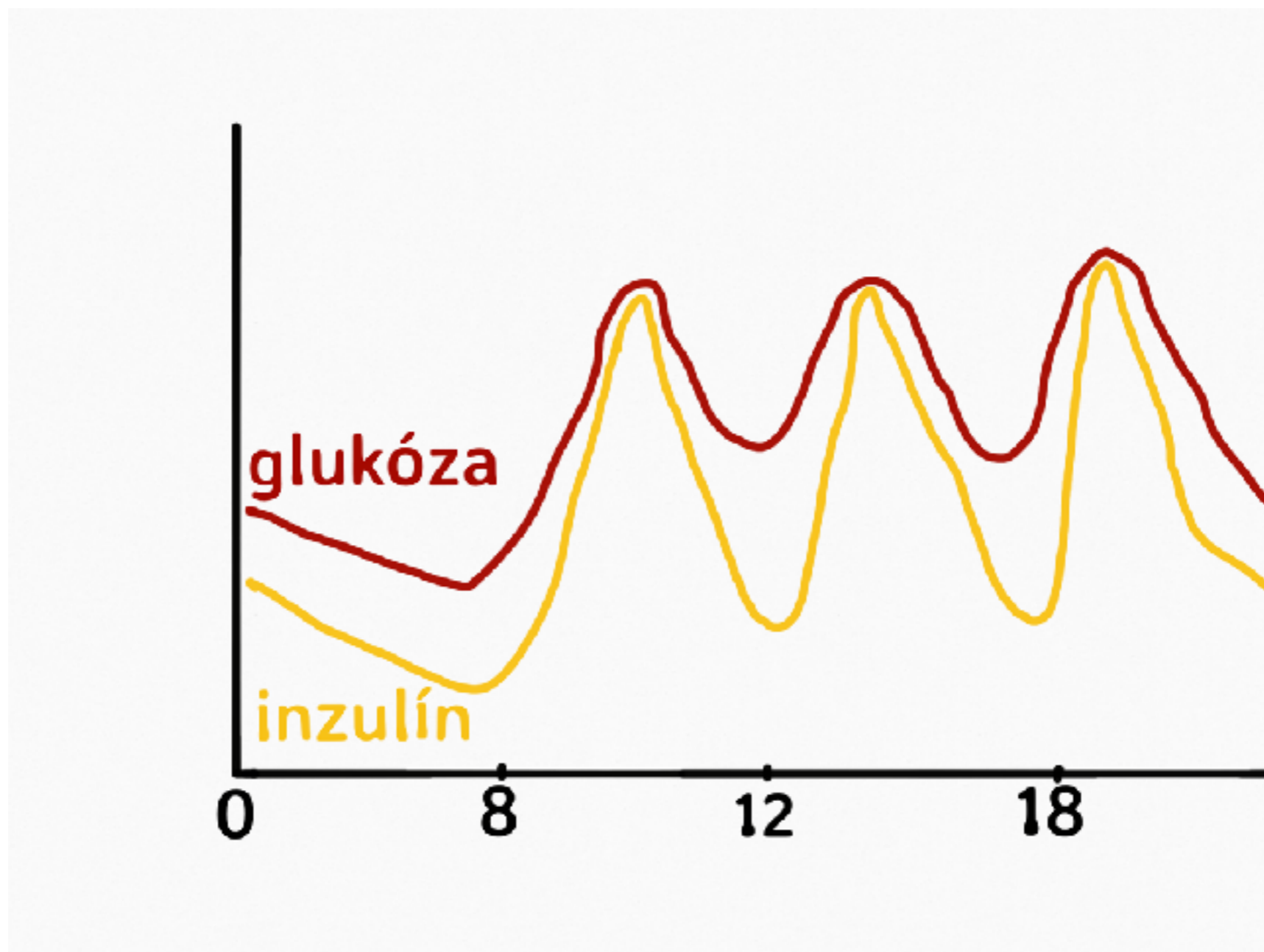
Více informací na Rise by Performance



Hormonální model

Hormony ovlivňují, kolik čeho sníme a jak to ukládáme.

Zásadní pro nás je **INZULÍN** regulující krevní **glukózu**.

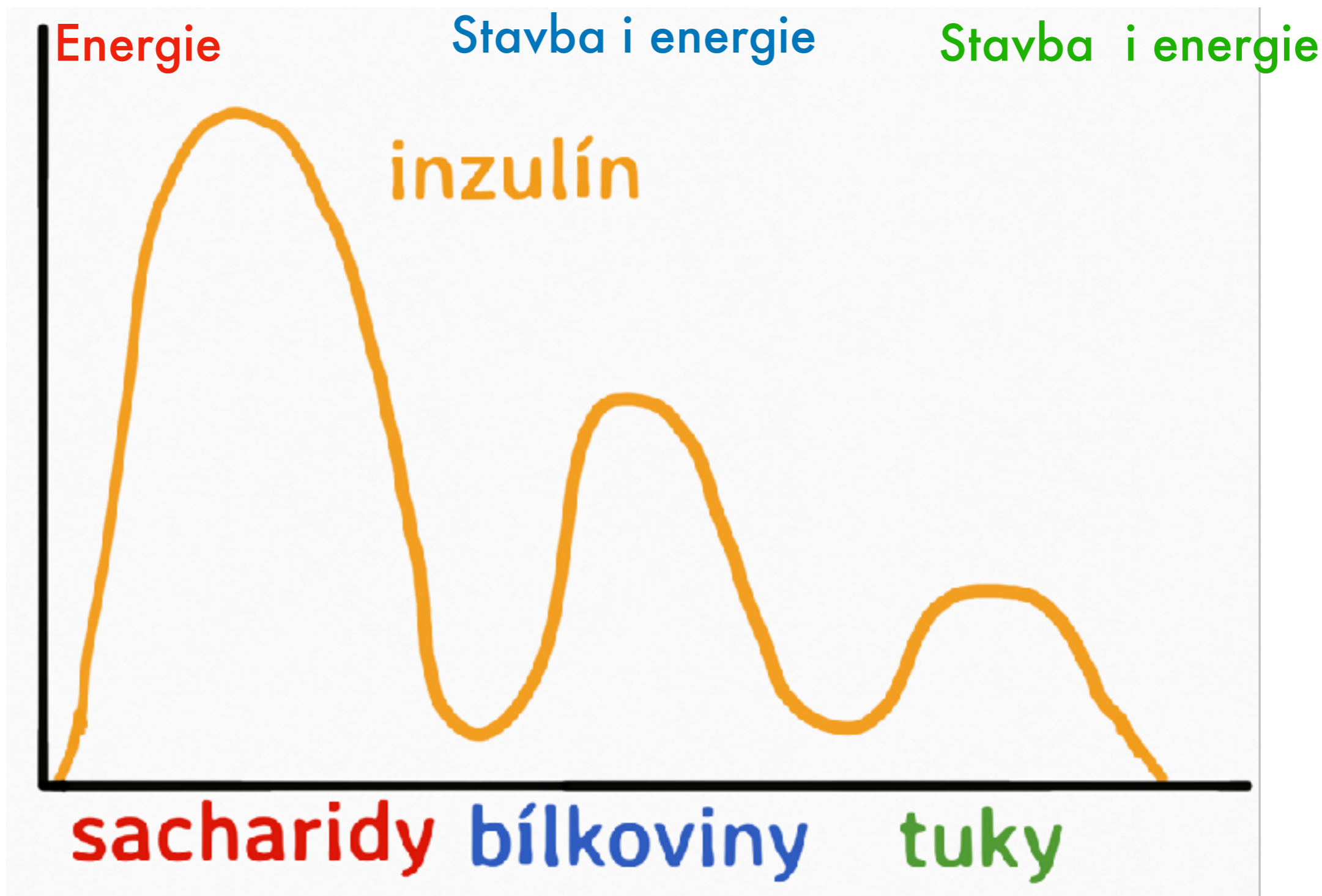


Vliv potravin na inzulín

Sacharidy

Bílkoviny

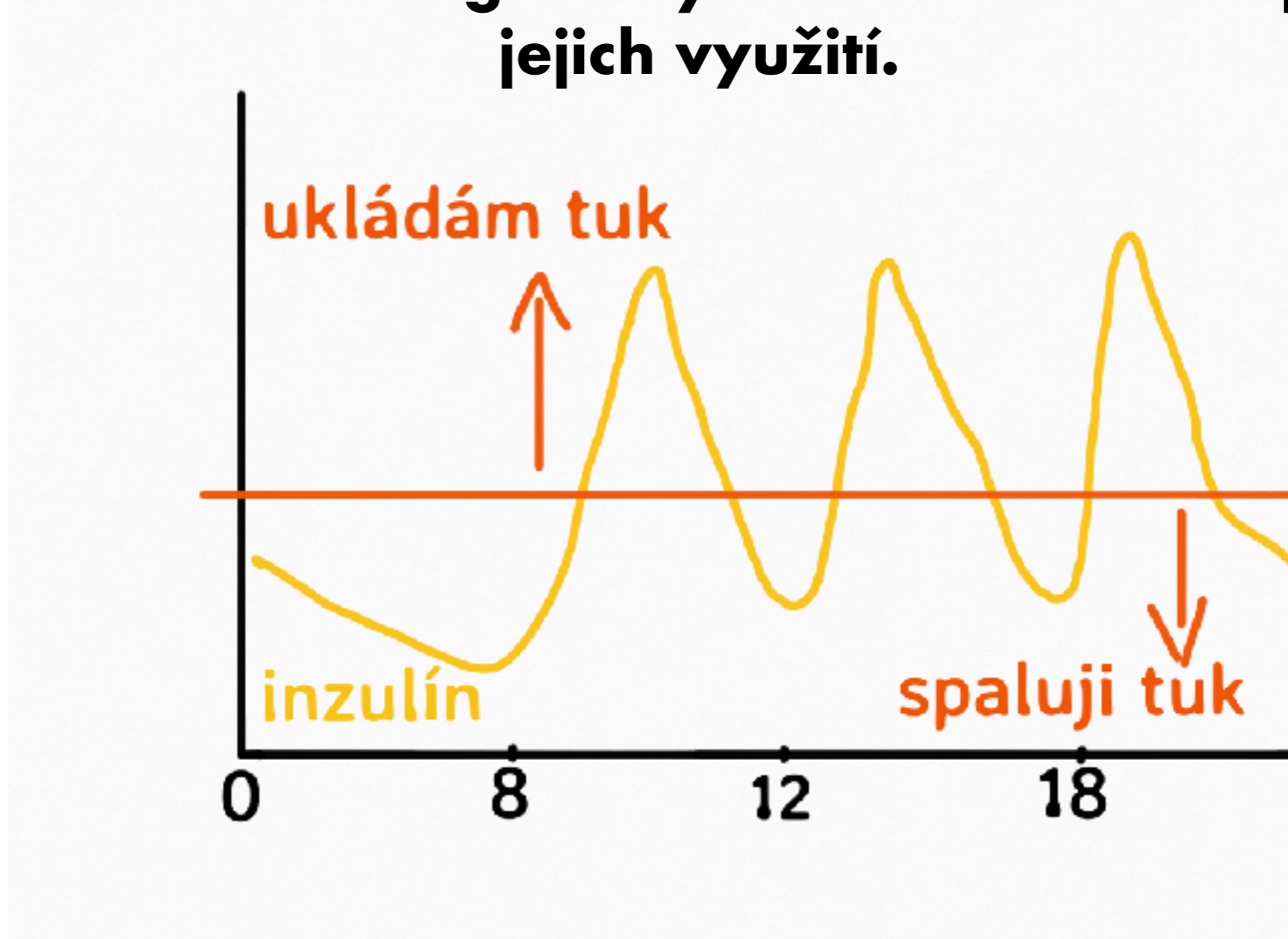
Tuky



Hormonální model

Glukózu můžete buď spotřebovat **nebo uložit**.

Inzulín řídí ukládání glukózy ve formě tuků a zpomaluje jejich využití.

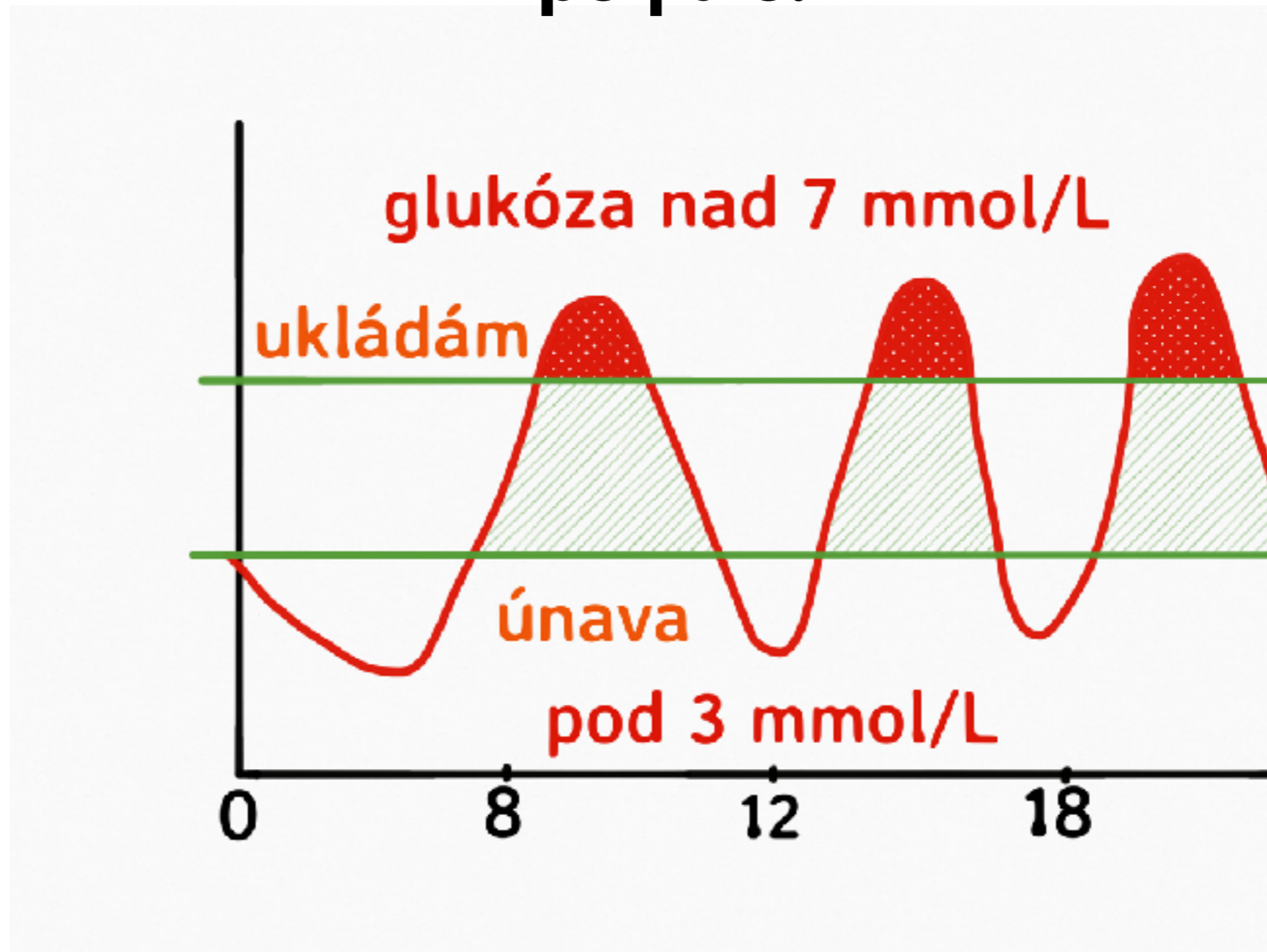


Od určité hladiny **INZULÍNu** nebudete v podstatě využívat uložený tuk.

Hormonální model

Je pro nás dobré držet **stabilní hladinu** inzulínu i glukózy.

Nebudete mít nezvladatelný hlad a únavu pár hodin po jídle.



Hormonální model

Vysoké dávky rychlých sacharidů nás pošlou na horskou dráhu.

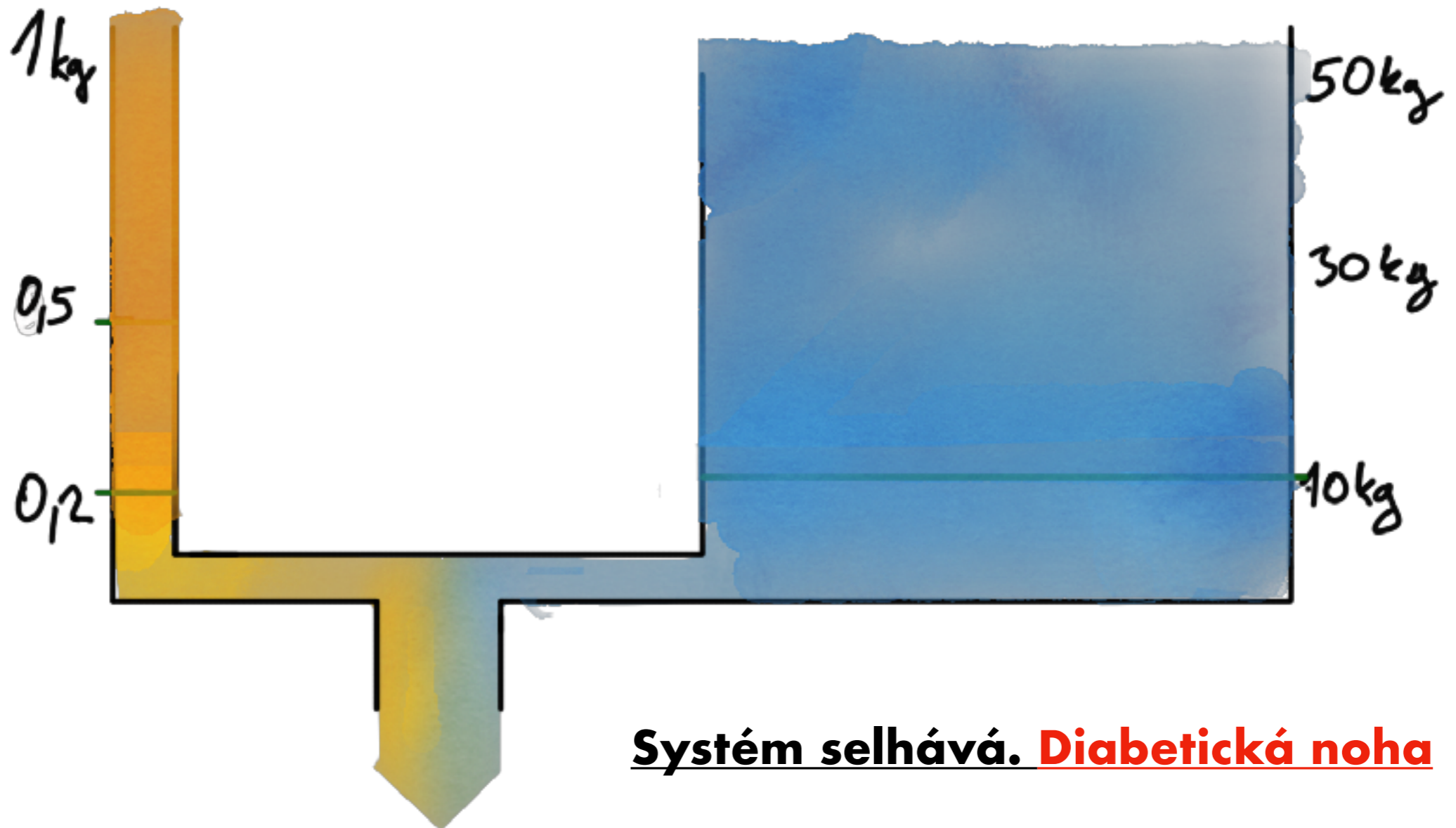


Dochází k zvýšení produkce inzulínu. Zvětšení tukových buněk. Následně začne tělo glukózu odmítat - inzulínová rezistence.

Zásoby energie v těle.

glykogen

tuk



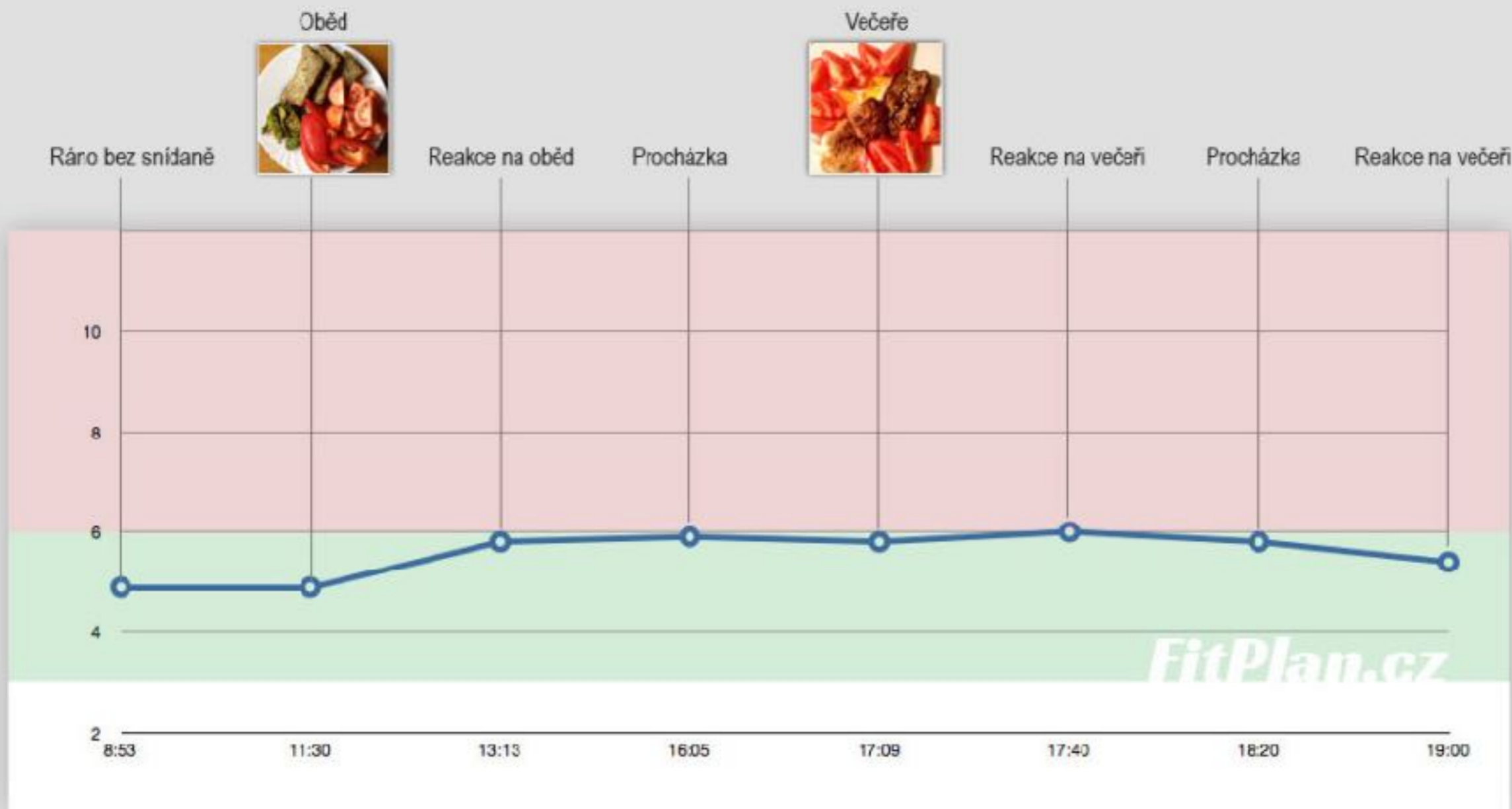
System selhává. Diabetická noha



Snídaně prezentovaná jako zdravá a ideální - ovesné vločky, kukuřičné lupínky, banán, zalité mlékem. Výsledkem bylo prudké zvýšení cukru, následný prudký pokles a pocit hladu. Oběd - brambory, smažená ryba, tatarská omáčka a malé pivo. Reakce cukru na oběd velice slabá a došlo k menšímu zvýšení než u snídaně. Ve snídani nebyl žádný tuk. Svačina - muffin pro "rychlou energii". Cukr po muffinu vyletěl na své maximum až hodinu a půl po konzumaci.



Jaký vliv bude mít na cukr v krvi tučná snídaně. K obědu Guláš s knedlíky, jednalo se o jídlo vařené doma, včetně knedlíků. Průmyslové by možná dopadly jinak. K večeři jsem testoval jídlo, které mnoho lidí považuje za dietní. Dva suché rohlíky, ovocný jogurt pomeranč a banán. Večer přišel na přetřes alkohol. Konkrétně 2x 2dcl bílého suchého vína.



K obědu domácí sekaná, která spočívala z pečeného smíchaného mletého masa (30% tuku), vajec a mouky z dýňových semínek a lněného semínka. Jako příloha rajče, červená paprika a pečené avokádo v troubě. Večeře spočívala ze stejného kusu masa jako oběd, rajčete a dvou vajec.

Obsah cukru? Nuda.

Převzato z www.fitplan.cz

Hormonální model

- Hormony ovlivňují, kolik jíme a jak ukládáme.
- Inzulín ukládá tuky, zpomaluje jejich využití.
- Lze přibrat i při nadměrné konzumaci tuku. .
- **Je důležité, jaký je zdroj energie a jak se následně zpracuje v těle.**

Inzulín není zlý,
jen ho nesmíš dráždit...



Low Carb + cvičení =hubnutí ve spánku

Ve studii, byla dieta a aktivita rozdělena přidělena do 4 kategorií: s vysokým obsahem tuku / cvičení, s vysokým obsahem tuku / sedavé, s nízkým obsahem tuku / cvičení nebo s nízkým obsahem tuku / sedavé.

Energetická bilance se mezi jednotlivými podmínkami nelišila.

Když byl tuk v jídle zvýšen na 50% > Spánková energie se cvičením se zvýšila o 7,4%

Fyzická aktivita způsobuje nárůst Spánková energie, když je vysoký obsah tuku ve výživě (50%), ale ne při nízkém obsahu tuku (20%).

Obsah stravitelného tuku ovlivňuje vliv růstu v Spánková energie. Toto zjištění může pomoci vysvětlit konfliktní údaje týkající se účinku cvičení na výdaje na energii.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/24644241/>

Testosteron

- **Zvýšení budování svalové hmoty.**
- **Lepší pálení podkožního tuku.**
- **Silnější erekce, libido a výkon.**
- **Zlepšení nálady a motivace.**
- **Zesílení kostí a zdravější srdce.**



Amy Cuddy ■ high power póza na 2 minuty:

nárůst testosteronu o 20% a snížení stresového kortizolu o 25%

[Více na http://www.primulus.cz/25-tipu-jak-zvysit-hladinu-testosteronu](http://www.primulus.cz/25-tipu-jak-zvysit-hladinu-testosteronu)

Kortizol

- **Stresový hormon. Nižší = lepší.**
- **Ovlivňuje ukládání tuků i růst svalů.**
- **Stoupá i při dlouhotrvajícím cvičení 2h+.**
- **Relaxace, spánek.**
- **Meditace jednoho okamžiku**
- **Taichi (Taiji)**

Sacharidy

Sacharidy nepatří mezi esenciální živiny, a neexistuje tedy fyziologická potřeba člověka přijímat sacharidy ve stravě (Bender 2014).

V krevním oběhu není cukr, ale glukóza.

Některé buňky a tkáně glukózu skutečně potřebují např. některé nervové buňky, červené krvinky, buňky nadledvin.

Tuto potřebu si však tělo umí spolehlivě pokrýt i bez sacharidů ve stravě.

[Více informací na www.neslazeno.cz](http://www.neslazeno.cz)



Cukr



Bílý cukr = glukóza + fruktóza.

**Čím vyšší je příjem cukru, tím vyšší je riziko onemocnění.
(Hu 2014)**

Lidé konzumující cukr mají o 38% vyšší riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění ve srovnání s těmi, kteří konzumovali 8% svých kalorií jako přidaný cukr.

Účinky příjmu cukru - vyšší krevní tlak, zánět, přírůstek hmotnosti, cukrovka a ztučnění onemocnění jater, zvýšené riziko srdečního záchvatu a mrtvice.

Způsobuje psychickou závislost podobně jako kokain nebo nikotin.

[Více informací na Cukr náš zabiják - Robert Lustig, M.D., endokrinolog](#)



Fruktóza

Přirozeně v ovoci se vyskytuje s vlákninou.
Fruktóza působí mnohem hůře než glukóza.
Glukózu mohou totiž spalovat buňky v celém těle.



Fruktóza, protože nepotřebuje inzulin, se částečně vstřebává v tenkém střevě a pak jde přímo do jater. Metabolizuje se podobně jako ethanol.

**V malém množství jí tělo zvládne
- max 50g/den cca 3 sklenky vína.**

Ztučnění jater fruktózou je nealkoholické ztučnění jater - NAFLD.

Více informací - [iRozhlas](#)

 Český rozhlas

Mouka a pečivo

Její výroba umožněna během novými postupy mletí.

Zrno je zcela zbaveno všeho kromě škrobu - výhoda: trvanlivé, nežlukne.

Z mouky je vyrobena většina potravin v supermarketech a tvoří dnes v ČR základ jídelníčku.

Problematický je i lepek - dobře se z něj peče, ale...

Zvedá hladinu inzulínu více než cukr.

Způsobuje psychickou závislost.

**Gliadin (součást lepku) zvyšuje propustnost střev.
(Hollon 2015)**

Více informací: Moučný mozek - David Perlmutter



Co neobvyčejné pečivo?



18
komponent

E471, 472e, E481 - živočišný původ, není pro vegany...

Průmyslové potraviny

Ultrazpracované potraviny zřejmě podstatně zvyšují riziko rakoviny.

Zpracované jídlo je experiment, který selhal. Jeho výrobce dělá bohatší a nás zabíjí.

zdroj: BBC

**BBC
NEWS**

Jak škodí potravinářský průmysl:

Průmyslové zpracování potravin a metabolické poruchy.



Obiloviny



Zrní nechte slepicím!

Sacharidy = látky AGEs

AGEs - Produkty glykace - vznikají v těle reakcí proteinů s cukry v krvi.

Rychlost je ovlivňována především koncentrací a dobou působení **glukózy**.

Význam v patogenezi chronických onemocnění a jejich komplikací: diabetes mellitus, ateroskleróza, neurodegenerativní onemocnění...

Smažení, grilování a pečení dává vzniknout více AGEs než dušení, pošírování, vaření v páře nebo vaření ve vodě. Nejvyšší obsahy AGEs jsou při úpravě suchým teplem, což jsou nejčastěji: krekry, bramborové lupínky a sušenky.

Přírodní látky pomáhající v prevenci:

Skořicovník cejlonský, česnek, Cesmína paraguayská - **Yerba maté**, Rozmarýn lékařský, **Zelený čaj**, Rajčatová pasta - Lykopen, Meduňka lékařská, Jinan dvoulaločný - Ginkgo biloba, Kurkumin, Flavonoidy.

Více informací: AGEs u Alzheimerovy choroby

Sacharidy

- **Cukr, fruktózový sirup...**
- **Obilniny, mouka...**
- **Nejsou esenciální potravinou.**
- **Tělo je může buď spotřebovat, nebo uložit.**
- **Zvyšují razantně hladinu inzulinu.**
- **Zvyšují tvorbu látek AGEs.**

Více informací na Cukr náš zabiják - Robert Lustig, M.D., endokrinolog

Trochu mě uklidňuje, že existují i LowCarb lívance.





~~Normální~~

nebezpečná vysoce
sacharidová strava

Low Carb

tradiční lidská
strava

Konzumenti Low Carb jsou:

- **Zdravější.**
- **Mají více energie.**
- **Jsou méně unavení.**
- **Mají menší závislost**
- **Vypadají mladší.**
- **A jsme krásnější...**



Paleo Low Carb Hollywood star

Když nebudu jíst
sacharidy,
co využiji jako zdroj
energie?

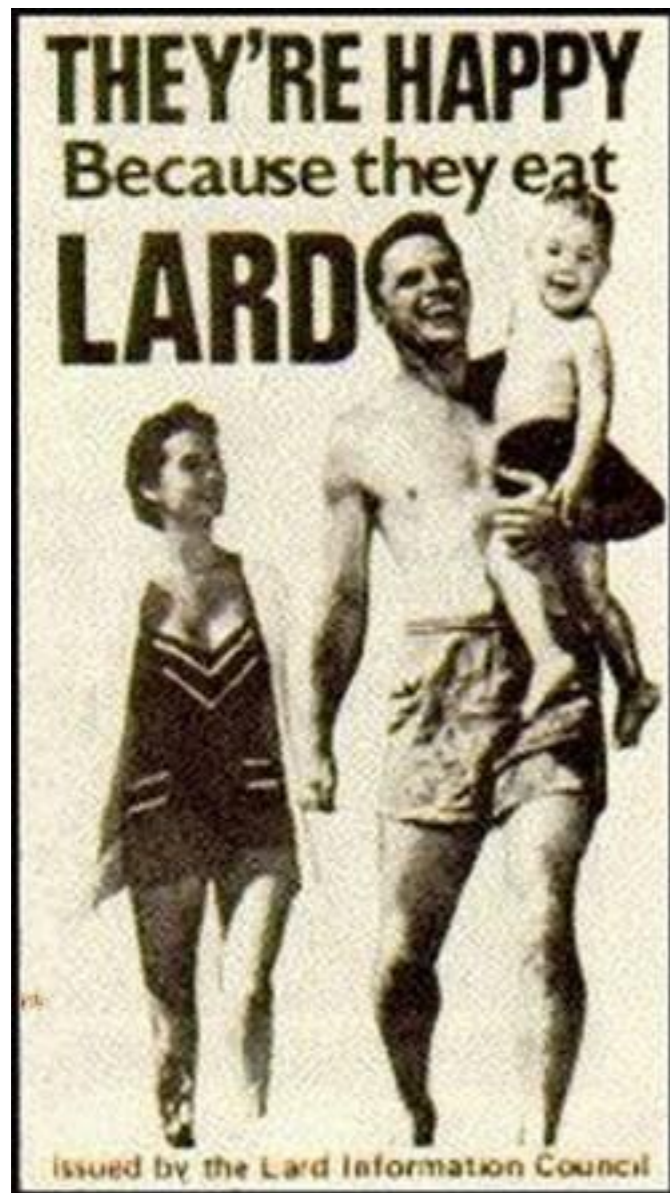
1984

2014



Vědci označili tuky za nepřítele... ale spletli se.

Tuky



- **přirozený zdroj energie**
- **zdroj vitamínů
(Z) A D E K**
- **nezvyšují příliš hladinu
glukózy**
- **běžnou součástí těla**

Tuky

Stačí jich méně než sacharidů a trvaleji zasytí.

127 kcal



47g rohlík



17g másla

Tuky

- **zdravé** - sádlo, máslo, kokosový tuk, omega 3 - zdroj: ryby, ořechovy, olivový olej s nízkou aciditou pod 0,3 - výborný je například: pictual
- **nezdravé** - trans tuky-ztužené, rafinované oleje zejména ze semen, omega 6 - slunečnicový, sójový, kukuřičný
- omega 3 /6 poměr 1:1
- <https://www.margit.cz/mazani-a-smazeni/>

Tuky - nasycené

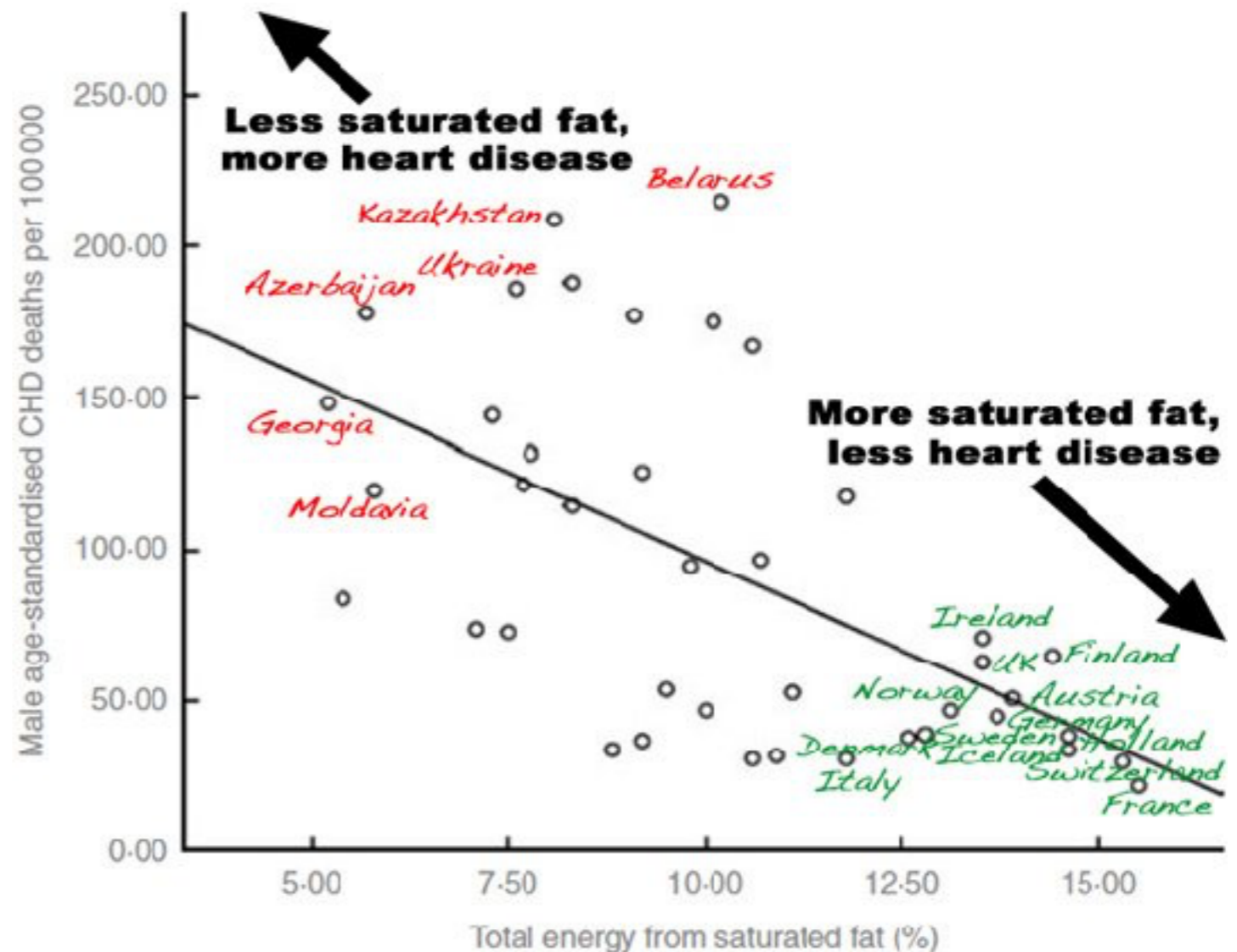
- **Dříve považovány za nezdravé.**
- **Nové studie ukazují, že nasycené tuky jsou prakticky neškodné.**

 **The American Journal of
CLINICAL NUTRITION**

The American Journal of Clinical Nutrition (2010)

Tuky - nasycené

- Francouzský paradox
- Počet úmrtí je tím nižší, čím je spotřeba nasycených tuků vyšší.
- Tajemství francouzské kuchyně jsou tři - máslo, máslo a máslo.



Kokosový olej

- **MCT olej - rychlá energie.**
- **Pomáhá pálit tuky.**
- **Pomáhá s patogeny - viry, bakterie, plísně...**
- **Vhodný pro studenou i teplou kuchyni.**
- **Na masáži.**

Více informací včetně odkazů na studie:
<https://cs.medlicker.com/1232-kokosovy-olej>



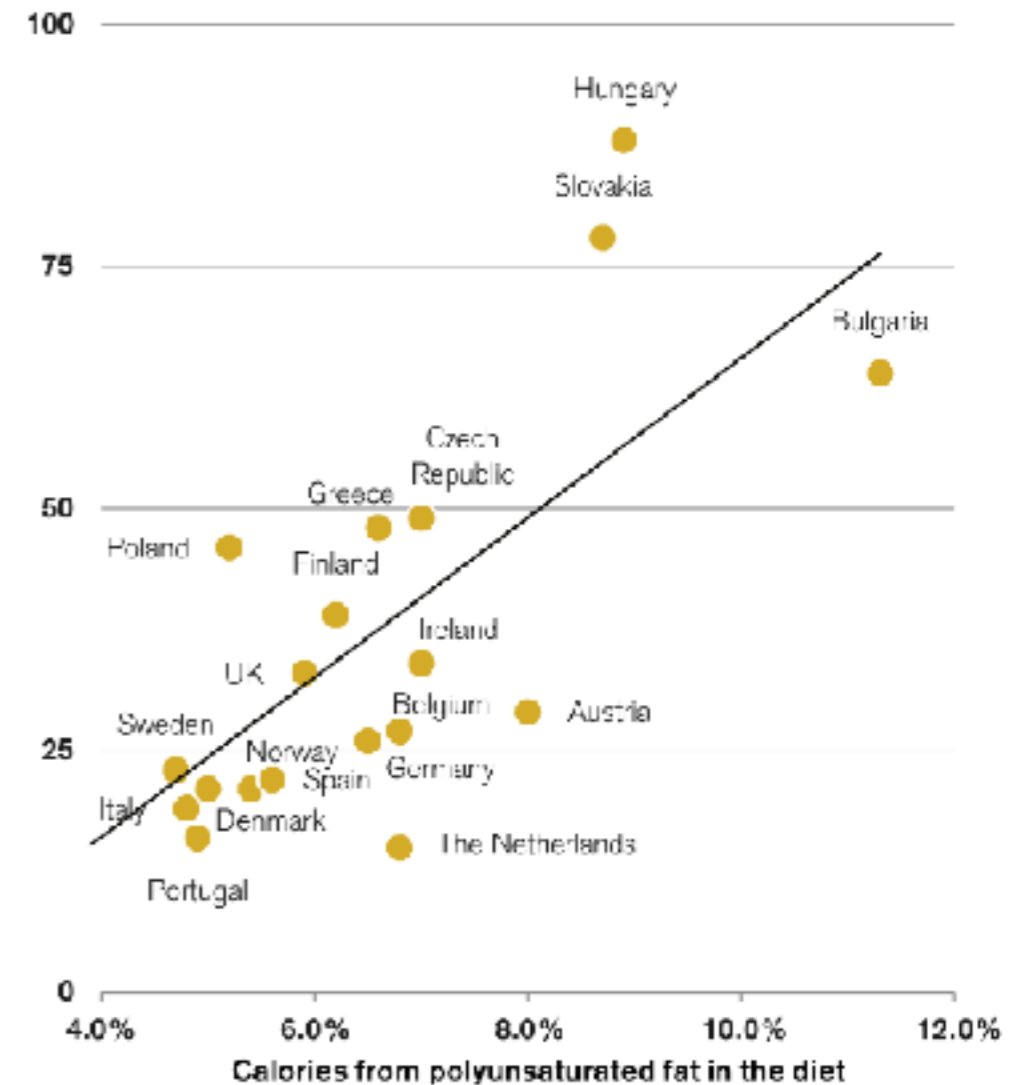
Tuky polynenasycené

- **OMEGA 3 a 6**
- **Nutné správný poměr 1:1**
- **USA a EVROPA poměr 1:17**
- **Omega 3: losos, ančovičky, makrela, sled, sardinka, pstruh...**
- **Omega 6: rostlinné oleje ze semen, slunečnicový 71% (nesmažit - 107 °C),**

Polyunsaturated fat consumption and CVD deaths

Deaths from CVD per 100,000

Men, $R^2 = 0.5106$

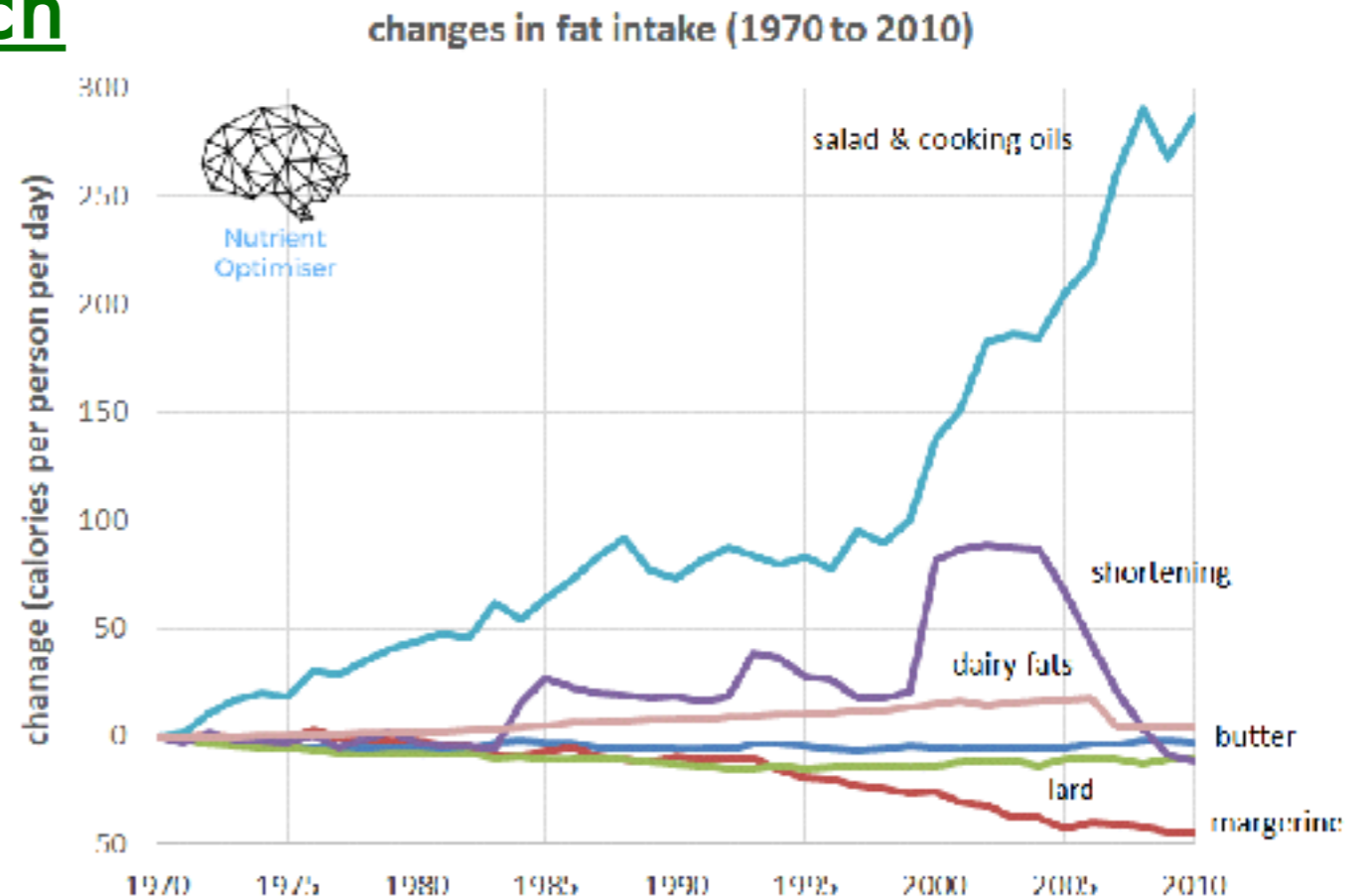


omega 6 mk

Souhrnně existuje řada důkazů, že **omega-6** linolová, podporuje oxidační stres, oxidovaný LDL, chronický zánět a aterosklerózu a je **pravděpodobně hlavní viník Kardiovaskulárních onemocnění**, zejména při konzumaci průmyslových semenných olejů běžně označovaných jako "rostlinné oleje". Open Heart 2018

- spotřeba levných rostlinných tuků ze semen stoupá

PROCESSED FOOD
TRIFECTA:
FLOUR, SUGAR, & OIL



omega 3 mk

Není kapsle jako kapsle.

- **Rybý olej** - dobrá vstřebatelnost, nebezpečí kontaminace - olovo, rtuť, plasty...
- **Rafinovaný** - špatná vstřebatelnost poznáte to tak, že když kapsly rozstříhnete a nalejete na polystyren, tak jej rozleptá.
- **Rafinovaný s reformovanými triglyceridy** - velmi dobrá vstřebatelnost, minimální možnost kontaminace. Vyšší cena.

Obsáhlý článek na téma omega 3 mk je zde:

<https://cs.medlicker.com/995-doplanky-stravy-omega-3-mastne-kyseliny>

Omega 3 mastné kyseliny zmírňují zánět, bolest a příznaky řady autoimunitních onemocnění, jako je například revmatoidní artritida.

Více informací: <https://cs.medlicker.com/330-omega-3-mastne-kyseliny-pravda-a-myty>

U bolestí kloubů je vhodné doplnit o boswelii, vitamín C, vývary - kolagen. Vývar z kostí obsahuje také glukosamin a chondroitin.

Ketony

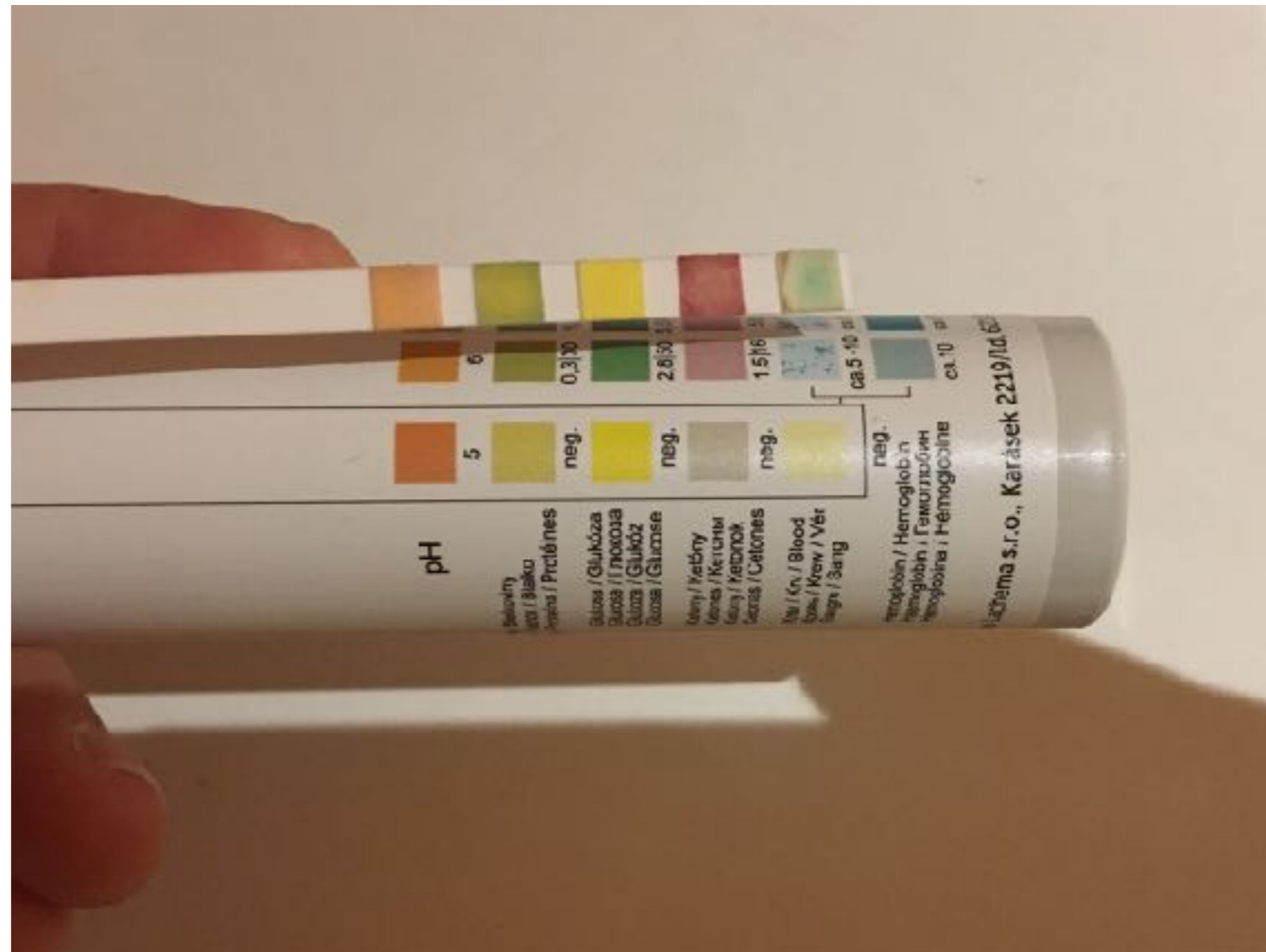
- **Produkovány játry z tuků.**
- **Přirozený zdroj energie.**
- **Ketogenní dieta využívána při léčbě mozku.**
- **Srdeční sval, kosterní svalovina a kůra ledvin preferují oxidaci ketolátek před oxidací glukózy.**

Multimediální lékařská skripta:

<http://fblt.cz/skripta/ii-premena-latek-a-energie-v-bunce/>

Ketony

Zjištění z krve nebo orientačně papírky.



Ketóza

- ketony jsou zdrojem energie, jejich produkce **není nutná pro hubnutí**
- hladina v krvi c 1–8 mmol/l

Ketoacidóza

- patologický stav, tělo neprodukuje žádný inzulín
- hladina v krvi c >20 mmol/l

zdroj: <https://fitplan.cz/ketoacidoza-versus-ketoza/>

Bílkoviny

- Stejně množství jako obvykle. tj. 0,6-2g / kg
- Z co nejpřírodnějších místních zdrojů.
- **Veje, Ryby, Maso.**
- **Vývary - jako bonus kolagen**
- **Vyšší příjem bílkovin zvyšuje termogenezi a pocit sytosti.**
- **Vede tak ke snížení následného energetického příjmu“ (Halton & Hu, 2004).**
- **Některé zdroje bílkovin zvedají inzulín více než jiné.**
- **Problémem mléčných produktů:
Kasein, laktóza = mléčný cukr, intolerance.
U cca 75% celosvětové populace, cca 10%ČR.**

optimalni-
mnozstvi-bilkovin

Voda

- **Základ zdraví - naše je tělo z cca 70% voda.**
- **Čistá = filtrovaná bez chloru a jiných chemikálií, hormonů, mikroplastů...**
- **Množství cca 1-4L dle pohybu a teploty.**
- **Včetně - čaje, kávy, polévek, zeleniny...**
- **U LowCarb vhodné doplnit o minerály - sůl.**

Sůl

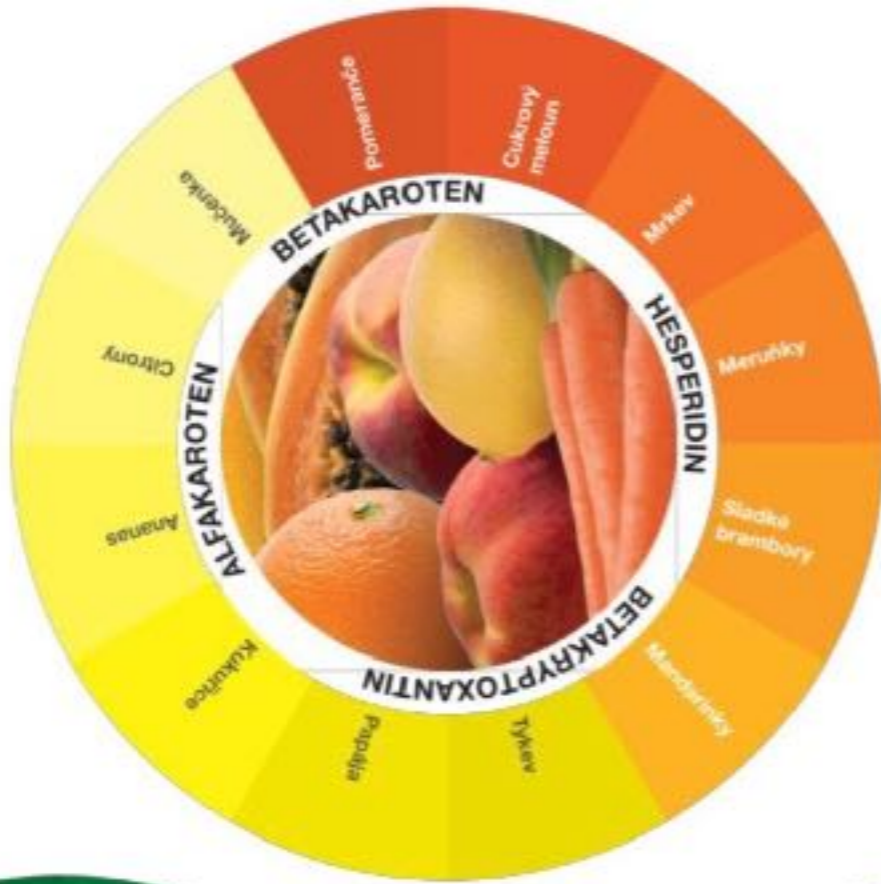
- **Nízký příjem soli může být zdraví škodlivý.**
- **Méně než 3 g sodíku denně zvyšuje riziko infarktu myokardu.**
- **Nedostatek sodíku způsobuje větší produkci stresových hormonů, vyšší únavu, křeče - zejména lýtek.**
- **Obsah potu: 1,5-3,5 g NaCl (kuchyňská sůl), 0,5-2,5 g Mg (hořčík) 0,1-0,3 g K (draslík)**
- **Pijete kávu? 4 šálky kávy = 1/2 čajové lžičky vyplavené soli.**
- **Obsah soli na 100g - cca pečivo 2g, uzeniny 3-10g.**
- **75% soli přijímáme z průmyslově zpracovaných potravin.**
- **Vysoký příjem soli zvyšuje riziko vzniku rakoviny žaludku.**
- **Solit příliš je špatné, solit málo také.**
- **Při vysokém tlaku může více pomoci doplnit vitamin D.**

Mikroživiny



- Minerály, vitamíny, enzymy.
- Vyčerpaná půda, prázdné potraviny - obilí, rafinované oleje.
- **1/2 talíře různobarevné zeleniny!**
- **Lepší mražená zelenina než žádná.**
- **Jíst i ryby a vnitřnosti - játra, srdce...**
- **Případně doplňovat z kvalitních zdrojů:**
- **Hořčík, sodík, draslík, železo, C, omega 3MK, vitamin D...**

Barvy pro život



Cholesterol

LDL / HDL

Lump / Hodný

- **Nasycené tuky zvyšují hladinu LDL.**
- **Ale máme dva LDL - malý a velký načechraný.**
- **Cévy ucpává LDL malý - zvyšují jej sacharidy.**

zdroj: <http://www.mozaikapotravin.cz/cholesterol>

Cholesterol

- **Důležitá stavební látka.**
- **Tělo si jej vyrábí samo.**
- **Můžeme přijímat i z potravy.**
- **Vyšší cholesterol = vyšší věk dožití.**
- **Mezi hladinou LDL cholesterolu v krvi a příčinou úmrtí u starších lidí není souvislost.**

Vejsce? Určitě!



zdroj: [vysoky-cholesterol-je-prospesny-izraelska-studie \(2013\)](#)

Raw - živá strava

- Bohatá na aktivní enzymy.
- Tepelná úprava do 42 °C.
- Saláty, kysané zeli, fermentovaná zelenina, klíčky.
- Důležité i pro mikrobiom. Knihy Mozek v kondici.
- Stačí 10-20% z celku na talíři.
- Některé živiny se uvolňují lépe teplem - lykopen z rajčat, sulforafan a indol-3-karbinol z brokolice.
- U brokolice, květáku nebo zeli 90s v páře podstatně deaktivuje goitrogeny zodpovědné za potlačení aktivity štítné žlázy.

Sibiřské RAW



Jak začít s Low Carb

Jak začít - jednoduše

- **Máš důvod a motivaci?**
- **Najdi si podporu.**
- **Odstraň nevhodné potraviny.**
- **Připrav se - seznam potravin.**
- **Nakupuj lokálně.**
- **Recepty - www.paleosnadno.cz/lowcarb.**
- **Vzdělávej se.**
- **Neobviňuj se v případě selhání. (cukr = návyk)**
- **80/20**
- **Správný pohyb pomůže.**

Podpora

<https://www.facebook.com/groups/nizkosacharidovestravovani/>

The screenshot shows the Facebook interface for the group 'nízkosacharidové (lowcarb) stravování pro zdraví a hubnutí!'. The search bar at the top contains the group name. Below the navigation tabs, the 'Skupiny' (Groups) filter is selected. The main content area displays the group's profile picture, name, and member count: 'Nízkosacharidové (LOWCARB) stravování pro zdraví a hubnutí!' with 31 419 členů. A button on the right indicates 'Uživatel se přidal' (User joined).

březen 2018 - 31 419 členů
říjen 2018 - 72 738 členů

**STRUČNÝ
MANUÁL
NÍZKOSACHARIDOVÉHO
STRAVOVÁNÍ**

Informace

<http://lowcarbinfo.cz>

LOWCARB stravování má pozitivní vliv na řadu chronických onemocnění. V některých případech mohou být, díky výraznému zlepšení zdravotního stavu pacienta po přechodu na LOWCARB, léky DM2FNY nebo dokonce VYSAZENY doposud užívané léky. Tabulka níže ukazuje, jak se v tomto ohledu dařilo členům FB skupiny **Nízkosacharodvé (LOWCARB) stravování pro zdraví a hubnutí**.

JMÉNO	ONEMOCNĚNÍ	LÉKY	LOWCARB OD	VYSAZENO/SNÍŽENO	KDY
Daniela	Vysoký tlak	Trilasyn	5/2017	VYSAZENO	10/2017
		Tritace		VYSAZENO	3/2018
Kotka	DM2	Glucophage	1/2018	SNÍŽENO	2/2018
		Lowmir		SNÍŽENO	
		Novorapid		SNÍŽENO	
Lída	DM2	Metformin	1/2018	VYSAZENO	5/2018
Jana	DM2	Glimepird	5/2016	VYSAZENO	12/2016
		Glucophage		SNÍŽENO	9/2017
Soňa	Vysoký tlak	Prestarium Neo Dorabi	2/2018	VYSAZENO	5/2018
		Apocamodipin		VYSAZENO	
		Noblet		VYSAZENO	
Michal	DM1	Inzulin (52.j)	1/2017	SNÍŽENO (34.j)	6/2018
Hana	Vysoký tlak	Desalock	2/2018	VYSAZENO	4/2018
		Telmisartan		VYSAZENO	4/2018
		Refla		VYSAZENO	3/2018
	Hypersktivní moč. měchýř	Spasmed		VYSAZENO	3/2018
Jarmila	Vysoký tlak	Mobiclax	10/2017	VYSAZENO	11/2017
		Irimasta		VYSAZENO	11/2017
Jan	Lupénka	Beloderm	9/2009	VYSAZENO	6/2010
		Batrafen		VYSAZENO	6/2010
		Asirna		VYSAZENO	6/2010
		Verulolin		VYSAZENO	6/2010
		Symbloart		VYSAZENO	6/2010
Lída	Refla	Controloc 40	5/2018	VYSAZENO	5/2018

DO SYTA**MASO**

Domácí kvalitní uzeniny
Hovězí
Jehněčí
Kachní
Kozí
Králičí
Krůtí
Kuřecí
Slanina
Vepřové
Vnitřnosti

VEJCE

Jakékoliv druhy

OVOCE

Jahody
Maliny
Ostružiny
Rozinky
Rybíz
Angrešt

NÁPOJE

Čaje – všechny druhy
Káva
Voda

RYBY A MOŘSKÉ PLODY

Ančovičky
Candát
Halibut
Humr
Chobotnice
Kalamáry
Kapr
Krevety
Langusty
Losos
Makrela
Mušle
Clíheň
Pražma

Pstruh
Sardinky
Tuňák

ZELENINA

Artyčok
Avokádo
Brokolice
Cibule
Cuketa
Čekanka
Česnek
Dýně
Fenykl
Fermentovaná zelenina
Houby
Chřest
Kadeřávek
Kapusta
Kapusta růžičková
Kedluben
Květák
Lilek
Mořské řasy (Nori, Wakame, Kombu)
Okurek
Olivy
Papriky
Pohánka
Pórek
Rajčata
Rukola
Řapíkatý celer
Redkvičky
Salát
Špenát
Tuňák
Vodnice
Zelené fazolky
Zelí

TUKY

Avokádový olej
Ghee
Kokosové mléko
Kokosový olej
Majonéza
Makadamový olej
Máslc

Panenský olivový olej
Sádlo

SEMÍNKA

Dýňová semínka
Chia semínka
Lněná semínka
Sesamová semínka
Slunečnicová semínka

MOUKA

Kokosová
Lněná semínka
Mandlová
Jiné ořechové mouky

OŘECHY

Brazílské
Lískové
Makadamské
Mandla
Pakanové
Vlašské

MLÉČNÉ VÝROBKY

Acidofilní mléko
Brynza
Cottage
Creme fraiche
Eidam
Feta
Gouda
Halloumi
Hermelín
Kefír
Lučina
Mozzarella
Niva
Parmezán
Řecký jogurt
Šlehačka
Tvaroh
Tvarůžky
Zakysaná smetana

OBCAS**ALKOHOL**

Bílé suché víno
Brandy
Červené suché víno
Champagne
Rum
Sekt
Tequila
Vodka
Whisky

SLADKOSTI

Čokoláda 70% a výše

OŘECHY

Kešu
Pistácie

ZELENINA

Řepa
Mrkev
Sladké brambory
Celer

SOJA

Sojové omáčka

NIKDY**ALKOHOL**

Pivo
Cíder
Koktejly
Likéry

ŠKROBY

Luštěniny
Kukuřice
Popcorn
Brambory
Rýže
Pohanka

OŘECHY

Arašidy

SLADKÉ

Agave
Bonbony a čokolády
Cukr
Energy nápoje
Fruktóza
Glukózo-fruktózový sirup
Med
Oplatky
Uvocné džusy a smoothie
Sirupy
Sušenky
Zmrzlina

MASO

Vše průmyslově zpracované
Lunchmeat a jiné

OBILOVINY

Amarant
Bulgur
Couscous
Ječmen
Musli
Oves
Pšenice
Quinoa
Snídaňové cereálie
Špald
Žito

SUŠENÉ OVOCE

Jakékoliv

SOJA

Edamame
Tofu
Ostatní sojové produkty

TUKY A OLEJE

Margaríny
Sójový olej
Slunečnicový olej
Řepkový olej
Ztužené tuky

Poznámka:

Ve výjimečných případech lze ke slazení použít erythritol, xylitol nebo stéviu. Vzhledem k negativnímu vlivu těchto sladidel na střevní mikrobiom se pravidelné používání těchto sladidel nedoporučuje.

Seznam potravin

www.realmeal.cz



SEZNAMY OPRAVDOVÉHO JÍDLA

Seznamy, které vám ulehčí život. A také nákupování.
www.realmeal.cz

ZELENÝ

jezte do sytosti

OVOCÍ & ZELENA

- jablko (a)
- avokádo (a)
- brokolice (a)
- brusnice (a)
- červená řepa (a)
- čerstvé zelené hrášek (a)
- čerstvá zelená cibule (a)
- čerstvá zelená okurka (a)
- čerstvá zelená paprika (a)
- čerstvá zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená řepka (a)
- čerstvá zelená špenát (a)
- čerstvá zelená špenátová zelenina (a)
- čerstvá zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená špenátová zelenina (a)
- čerstvá zelená zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenátová zelenina (a)

OVOCÍ & ZELENA

- ananas (a)
- banán (a)
- čerstvá zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená špenátová zelenina (a)
- čerstvá zelená zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenátová zelenina (a)

OVOCÍ & ZELENA

- ananas (a)
- banán (a)
- čerstvá zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená špenátová zelenina (a)
- čerstvá zelená zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenátová zelenina (a)

ORANŽOVÝ

všeho s mírou

OVOCÍ & ZELENA

- čerstvá zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená špenátová zelenina (a)
- čerstvá zelená zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenátová zelenina (a)

OVOCÍ & ZELENA

- ananas (a)
- banán (a)
- čerstvá zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená špenátová zelenina (a)
- čerstvá zelená zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenátová zelenina (a)

OVOCÍ & ZELENA

- ananas (a)
- banán (a)
- čerstvá zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená špenátová zelenina (a)
- čerstvá zelená zelená zelená cibule (a)
- čerstvá zelená zelená zelená okurka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená paprika (a)
- čerstvá zelená zelená zelená petrželka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená řepka (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenát (a)
- čerstvá zelená zelená zelená špenátová zelenina (a)

Produkt	Cena	Množství	Cena celkem
Revoluce v opravdovém jídle	609 Kč	1	609 Kč

KB55LEVA15 POUŽIT KUPON

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT...

VELKÉ TUČNÉ PŘEKVAPENÍ

349 Kč včetně DPH

PŘÍJÍTE DO KOSÍČKU

CELKEM K PLATBĚ

Mezisoučet 609 Kč

Dotazník 0 Kč

CELKEM 609 Kč

[Odkázat]

Doručení Doprava zdarma
Spožít poštovně

Cena celkem **516 Kč**

PŘÍJÍTE DO KOSÍČKU

Recepty - paleosnadno.cz

<https://paleosnadno.cz/lowcarb>

19.08.2017



Velká káva s kokosovým mlékem

190 kcal
2 g sacharidů
19 g tuku
2 g bílkovin



Polévka Minestrone s mozzarella těstovinami a masovými kuličkami

514 kcal
14 g sacharidů
34 g tuku
32 g bílkovin



Zapečená dýně se sýrem a masovými kuličkami

782 kcal
12 g sacharidů
67 g tuku
36 g bílkovin

Poznámka:

Večer jsem ještě měla hrst pekanů (240 kcal, 2 g sacharidů, 25 g tuku, 3 g bílkovin)

Celkem: 1726 kcal, 30 g sacharidů, 145 g tuku, 73 g bílkovin

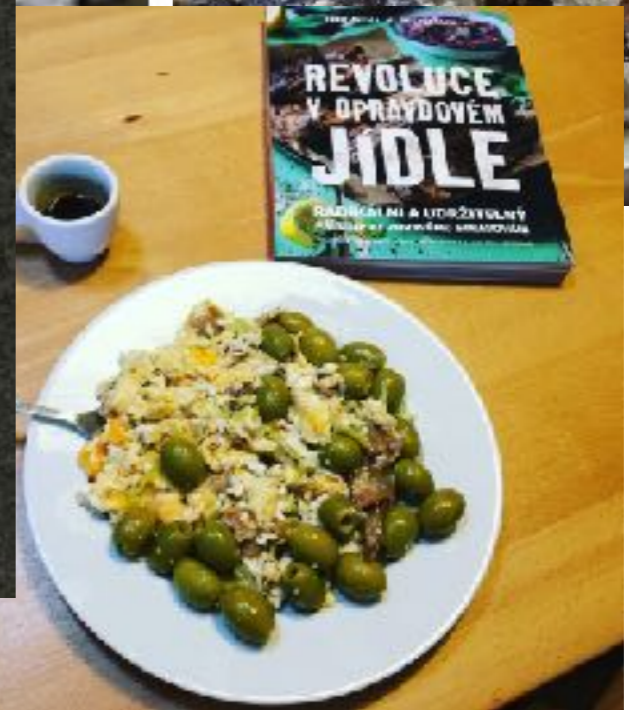
Recepty - paleosnadno.cz

<https://paleosnadno.cz/recept/jogurtove-pecivo/>



Jogurtové pečivo

I muži vaří. Je to zábava!



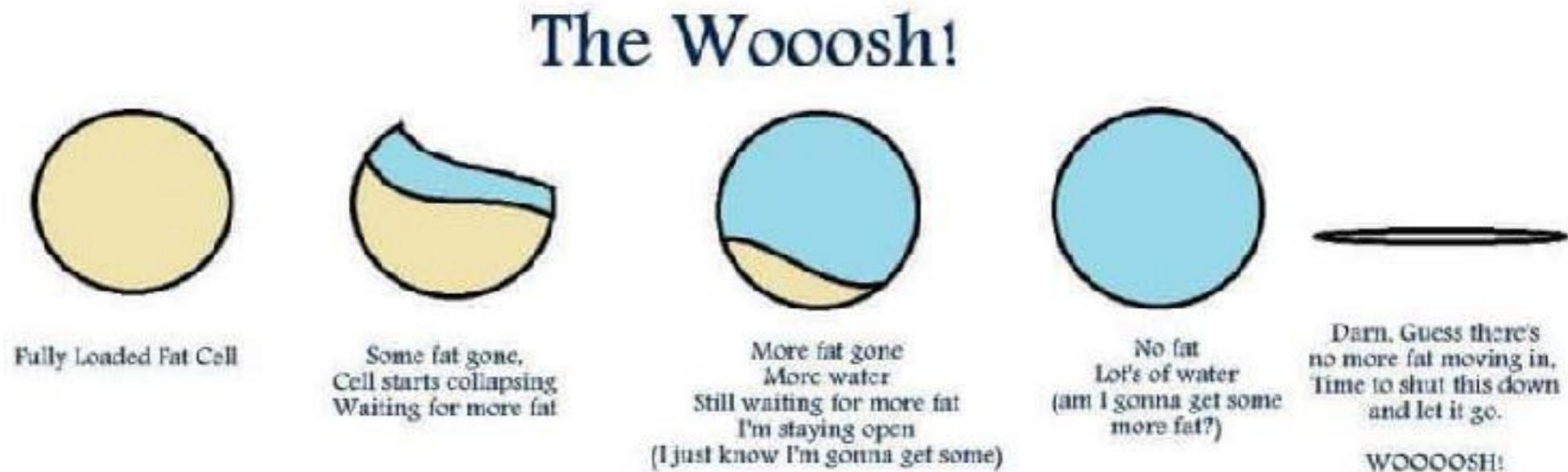
[www.instagram.com/
army_cz](https://www.instagram.com/army_cz)

Zádrhele při přechodu

- **Chuť na sladké - vysokoprocení čokoláda, oříšky.**
- **Při únavě - pravděpodobně málo jídla - doplnit proteiny, tuky, kokosový olej, olivový olej, zeleninu.**
- **Tělo se přenastavuje cca týden až měsíc.**
- **Příliš mnoho LowCarb desertů - málo zeleniny a ryb.**
- **Málo spánku. Málo odpočinku. Stres. [Modré světlo.](#)**
- **Bolest hlavy - doplnit vodu, sůl, citron, bioflavonidy.**
- **[Yerba maté](#) - zahání únavu i hlad. Info třeba [zde.](#)**

Měření

- **Váha není vše - lepší měřit obvody.**
Maxima: 95cm muži, 80cm ženy.
- **InBody / BIA - měření svalů i tuku.**
- **Tělo se zbavuje tuku přeměnou na vodu a CO2.** [Dýchejte...](#)
- **Váha ani obvody se nemění kontinuálně.**
- **Teorie tzv. Wooosh efekt**



% tuku lze i odhadnout



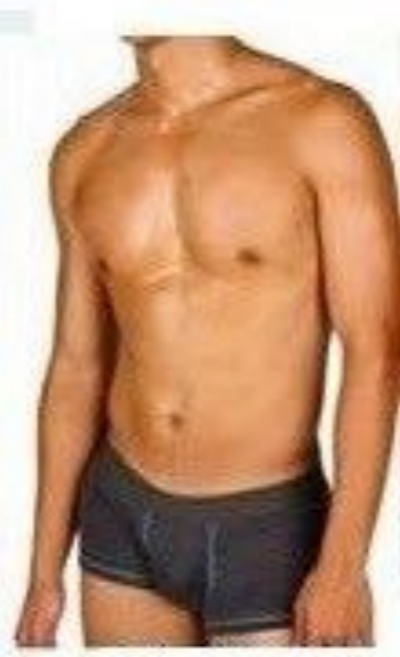
3-4%



5-7%



8-10%



14-15%



20-22%



30-32%



11-12%



14-15%



17-18%



20-21%

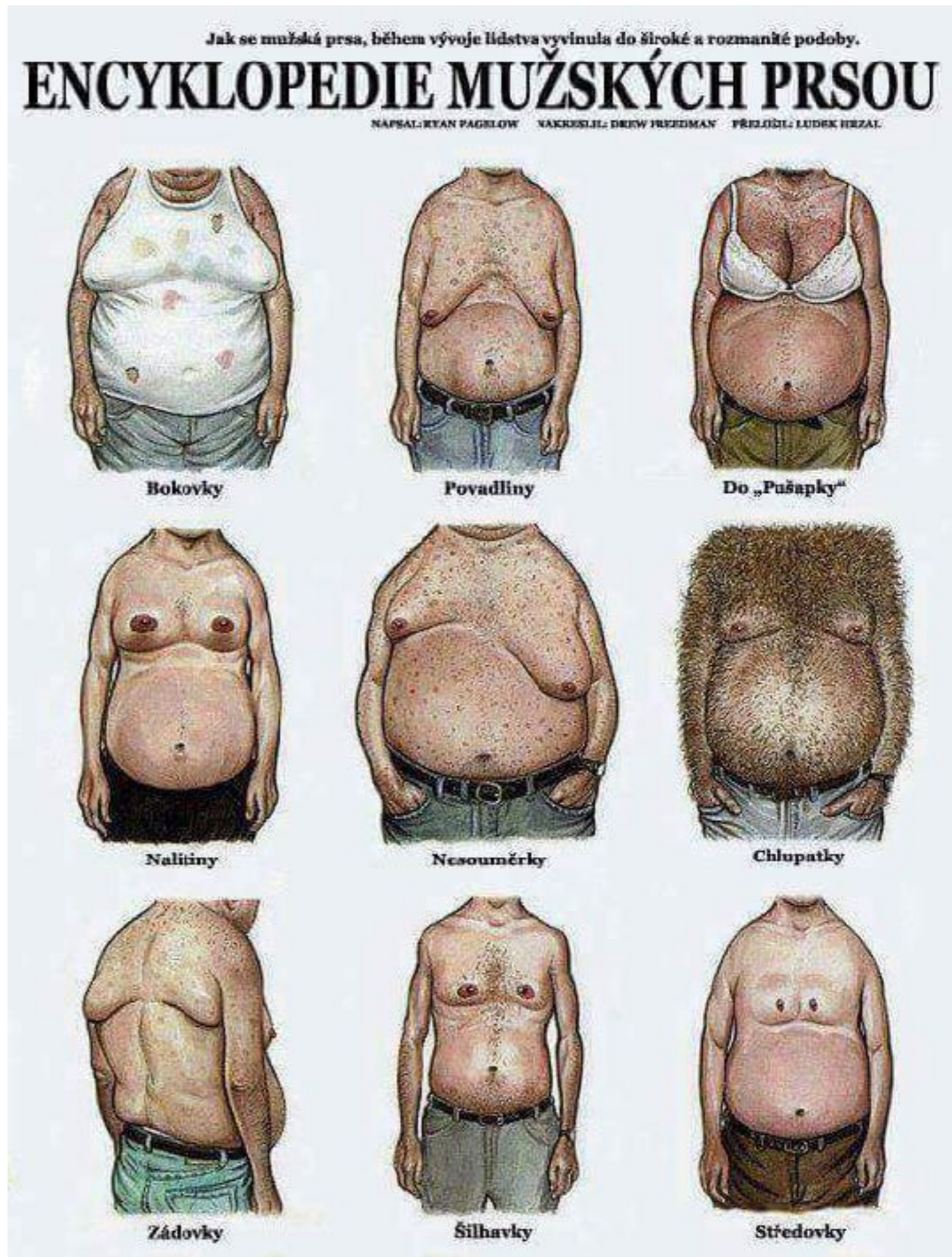


25-26%



34-35%

Někdy je
lepší jen
změřit a
nevidět...
;))



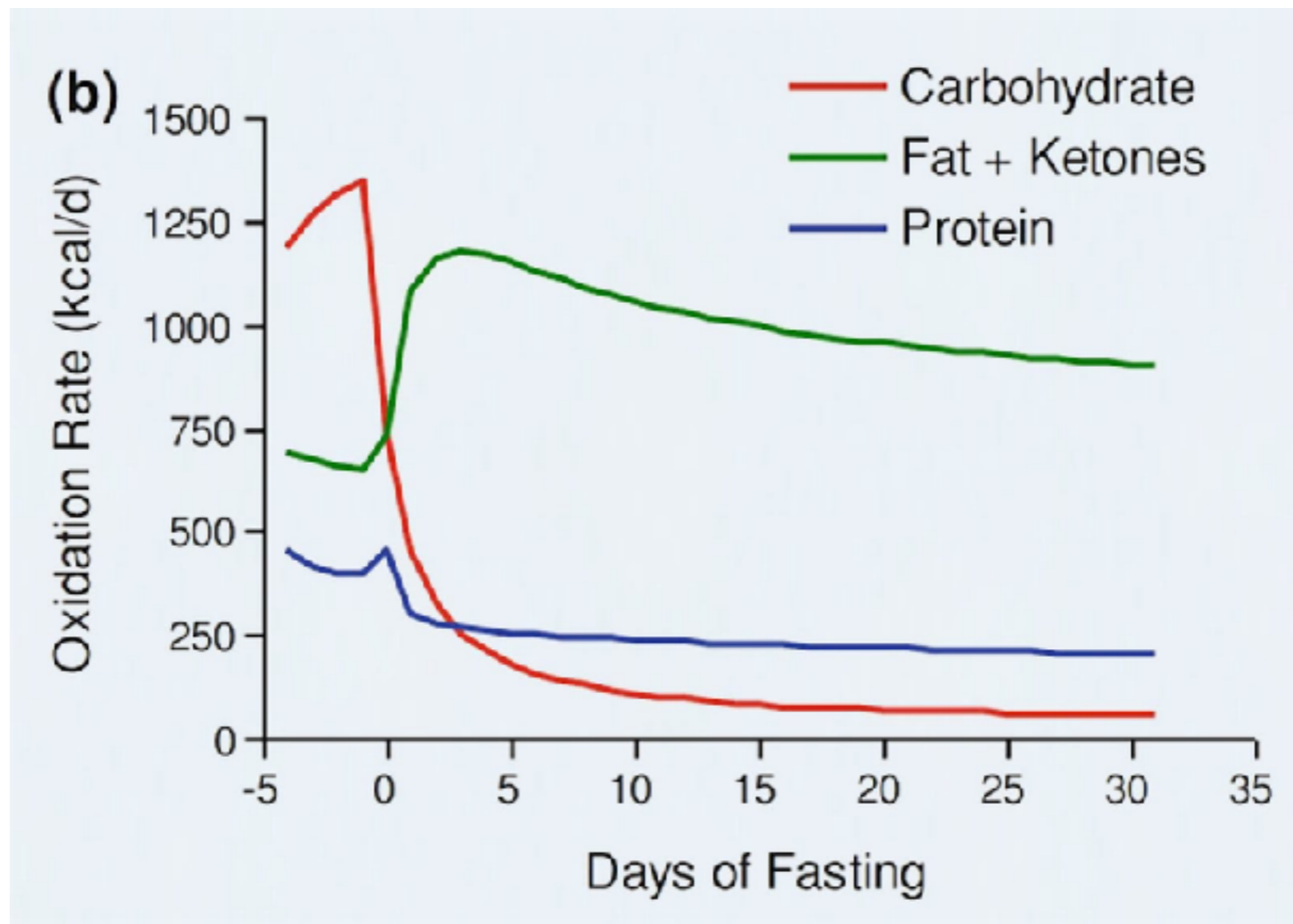
Půst

- **Součástí lidstva od nepaměti.**
- **Důležitá je dobrovolnost.**
- **Desetiletí je součástí léčby v Rusku a Německu.**
- **Pozitivní efekty na zdraví a psychiku.**
- **Zlepšení u DM2 - dvě jídla / šest jídel denně - IKEM.**
- **Obsáhlá kniha Hladovění pro zdraví - Vilma Partyková**
- **Obnova těla - Autofagie - výměna starých částí buněk.**

Více info o autofagii: <https://www.dietdoctor.com/renew-body-fasting-autophagy>

Půsty a svaly

- **Tělo při půstu nepálí svaly, ale tuky - není hloupé.**



Více info: <https://www.dietdoctor.com/fasting-muscle-mass>

Jednodenní půst

- Jeden den v týdnu nejíte . Jen pijete vodu, případně čaj, kávu.
- Díky Low Carb adaptaci tělo půsty mnohem lépe zvládá.



Na grafech je moje osobní zkušenost s jednodenním půsty.

Přerušované půsty

- **IF - Intermittent Fasting.**
- Část dne se: nejí/jí - 20/4 nebo 18/6.
- **Benefits půstu, ale bez dlouhého hladovění.**
- **7 dní IF 20/4 vedlo k snížení hmotnosti o 1,3 kg. (Česlík 2014)**
- **Snižuje zánětlivé procesy v těle.**
- **Pomáhá zřejmě žít déle. Longo 2016**
- **A nemusíte se stresovat, když nenejdete dobrou restauraci.**

Další informace např zde: <https://www.healthline.com>

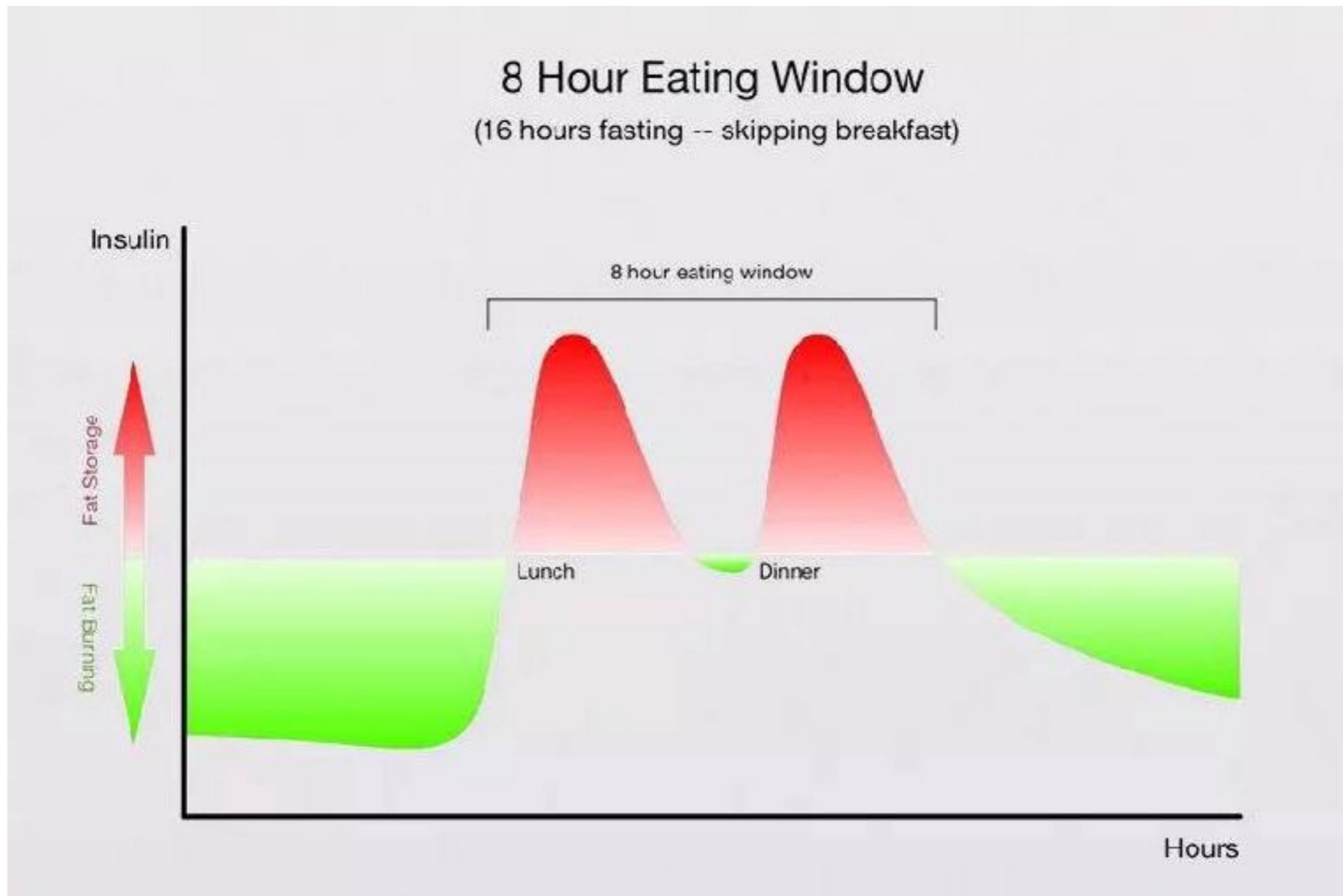
Tradiční 3x denně



Převzato od : <http://burnfatnotsugar.com/intermittent-fasting>



Přerušovaný půst 16/8



Převzato od : <http://burnfatnotsugar.com/intermittent-fasting>



Warrior Diet - 20/4



Převzato od : <http://burnfatnotsugar.com/intermittent-fasting>



Low Carb a Sport

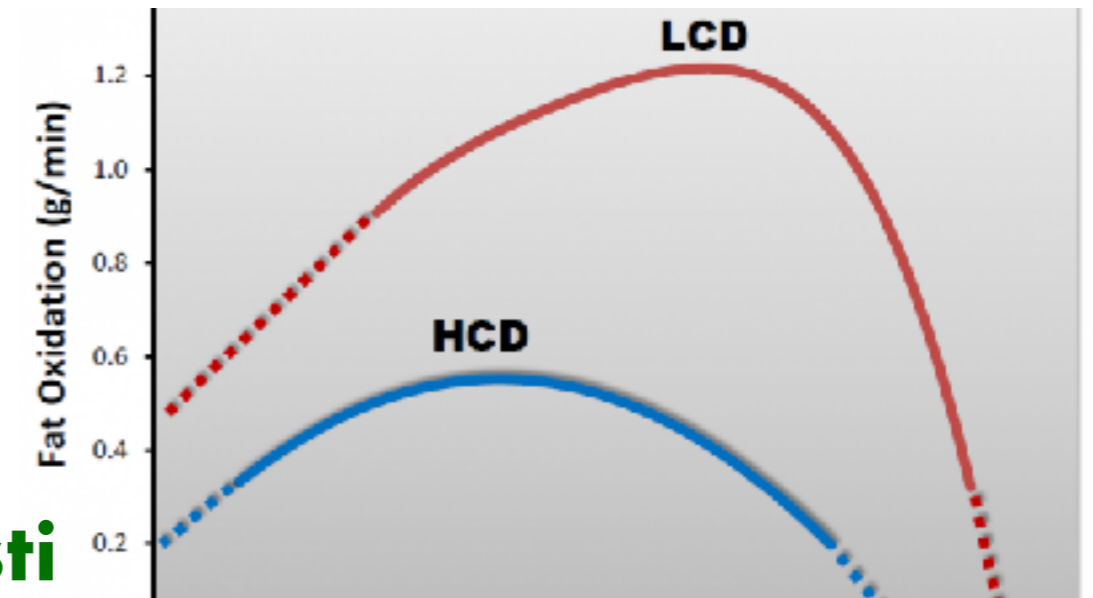
Low Carb a sport

- **Snížení výkonu v prvních týdnech až měsících LC.**
- **Zmizely některé zdravotní problémy.**
- **Dlouhodobá nízkosacharidová adaptace vede k zvýšené schopnosti využívat tuk jako palivo při výkonu.**
- **Vhodné jak pro vytrvalostní, tak silové sportovce.**
- **Bežci na jihu čech - Honza**
www.mushmaster.cz

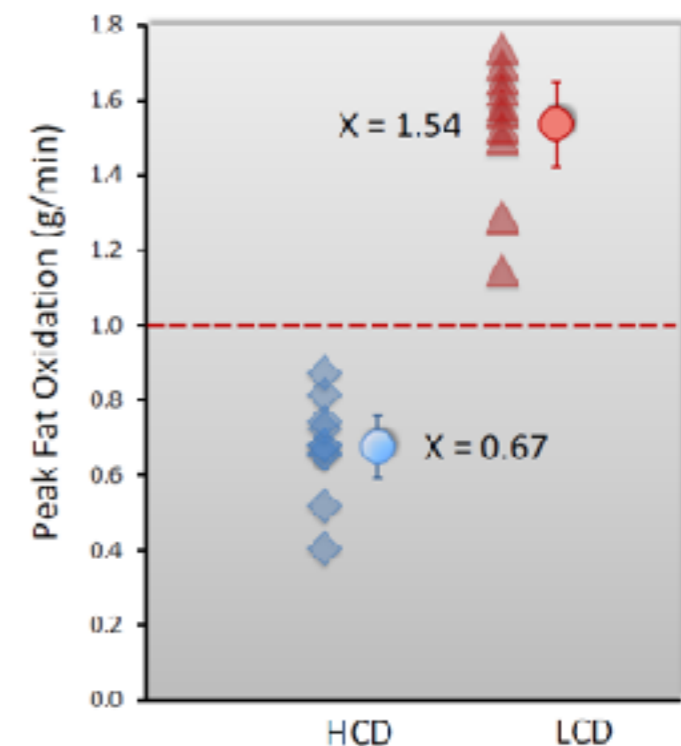


<https://www.neslazeno.cz/sportovec>

[Facebook - LowCarb sportovci](#)



Results: Peak Fat Burning During VO₂max



Low Carb a svaly

Nízké hladiny svalového glykogenu nemají nepříznivý vliv na výkon v posilovně.

Cvičení se zátěží s nízkými hladinami svalového glykogenu nezhoršuje anabolickou reakci na cvičení.

Spotřeba sacharidů nemá větší vliv na syntézu svalových proteinů než konzumací proteinu.

Mezi stravou s nízkým obsahem sacharidů a konvenční dietou bylo velmi malé rozdíly v růstu svalů. Obě skupiny zesílili, ztratili tuk a snížili velikost pasu. Nebyl zjištěn významný rozdíl v růstu svalů. (J Sports Sci. Med . 2016)

V současné době neexistují žádné přesvědčivé důkazy, že ketogenní diety nabízejí větší přínosy pro budování svalů, než při dietě s vyšším obsahem sacharidů, pokud požíváte dostatečné množství bílkovin a tuku. = není horší ;-)



[Facebook - LowCarb sportovci](#)

Low Carb a svaly

Svaly na Low Carb rozhodně nabrat lze.

Záleží za jak dlouho a jaké výsledky očekáváš.

Můžeš "cukrovat" pro rychlý a dočasný výsledek - získáš vodnatý objem. Nebo můžeš získat silné, pružné, rychlé, ale objemově méně působící svalové vlákna.

Petr Štefko

Cca 3-4 roky velmi striktně keto LCHF
a předtím asi 3 roky volněji.



[Facebook - LowCarb sportovci](#)



Low Carb a sport - co jíst

Před tréninkem - na lačno; nebo běžné lowcarb jídlo cca 2-3 h před cvičením.

Po tréninku - běžné lowcarb jídlo (které následuje: snídaně, oběd, večeře)

Dostatečně solte. **Jednou z možností je pít při tréninku vodu s citronem a solí.**

Rekreační sportovci (1-3x týdně) - Pokud při tréninku padám na hubu těsně po přechodu na low-carb, tak dočasně pomůže přidat kousek ovoce cca 30 min. před tréninkem. **Adaptace je obvykle otázkou jednoho měsíce.**

Polo-profi sportovci (6x týdně, dvoufázově) - Pokud se cítím bez energie na druhém tréninku za den nebo na druhý den po náročném tréninku, tak pomůže přidat sacharidy do potréninkového jídla.



[Facebook - LowCarb sportovci](#)

Low Carb a sport - co jíst

Specifika dle sportů:

Vytrvalostní sporty (nízká až střední intenzita)

Běh, kolo, plavání, apod.

Tréninky v nízké až střední intenzitě by měly být bez problémů bez jakéhokoliv speciálního jídla i pro většinu začátečníků. Pro vytrvalostní sporty je dostačující kvalitně složená low-carb strava.

Výbušné sporty (vysoká až nejvyšší intenzita)

Bojové sporty, sprinty, intervalový trénink, powerlifting

Pokud se cítíte bez energie i po cca 1 měsíci adaptace na low-carb:

Zařadit dostatečnou porci sacharidů těsně po tréninku a zbytek jídel mít low-carb.

Nebo zařadit 1-2 dny v týdnu s celkově vyšším obsahem sacharidů, ideálně den před nejnáročnějším tréninkem a ostatní dny jíst low-carb.



[Facebook - LowCarb sportovci](#)

Low Carb a sport - co jíst

Optimalizace pro výkonnost

Málo sacharidů ve stravě v tréninkovém období + tréninky na lačno.
Cílem je naučit tělo využívat ketony (energii z tuků) při zátěži.

Přidat sacharidy při závodech a soutěžích.

Toto pomůže zejména pro glykolytické sporty, kde je potřeba špičková výkonnost ve vysoké intenzitě.

Je potřeba počítat s přibližně 1 měsícem úvodní adaptace, kdy se může výrazně snížit výkonnost v nejvyšší intenzitě. Kompletní adaptace může trvat i rok.



[Facebook - LowCarb sportovci](#)

All Black - rugby

- „Řekl bych, že většina profesionálních sportovních týmů jsou nyní na nízkém cukru, lowcarb. **Výživa pro sportovce se opravdu rychle mění.**“ trenér All Black - Nic Gill
- V minulosti měli všichni sacharidové sportovní nápoje.
- Tým nyní zkonsumuje 6-7 plechovek kokosového oleje týdně.



<https://ruckscience.com/learn/all-blacks-diet/>

Mysl

Aktivita

Prostředí

Strava

Sport je zábava.



Každý čtvrtek 19:00 GymTa

<https://www.facebook.com/BendasTabor/>

Moje doporučení pro běh

Pohyb je součástí života.

**Trénink tě nemá
odrovnat, ale připravit.**

Kettlebell Gym Tábor

Vlastimil Vácha
725 821 138

Iva Nezbedová
775 730 338

www.gympalcat.cz

KB5 - ukázky cvičení
škola síly na XMAN



Shrnutí přednášky:

- **Jezte opravdové jídlo ze základních surovin.**
- **Vyhýbejte se průmyslově zpracovanému jídlu.**
- **Vynechte cukr, bílou mouku - pečivo, rostlinné omega 6 oleje.**
- **Pokud chcete zhubnout, dejte tělu šanci využít zásoby. (IF, půsty)**
- **Dopřejte si pravidelný pohyb.**
- **Dobře spěte.**
- **Budte na sebe hodní - a na ostatní taky. :-)**

**Pohodu a radost do života.
Michal**



Díky za pozornost!

Michal Arnošt

www.arnostovi.cz

2018-10

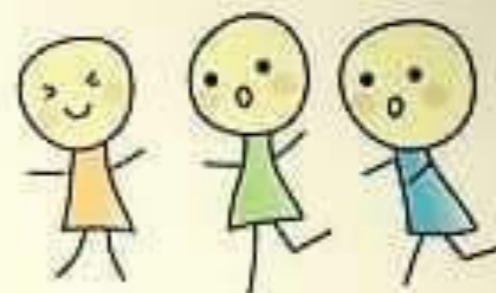
TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE V ŽIVOTĚ ZADARMO



objímání



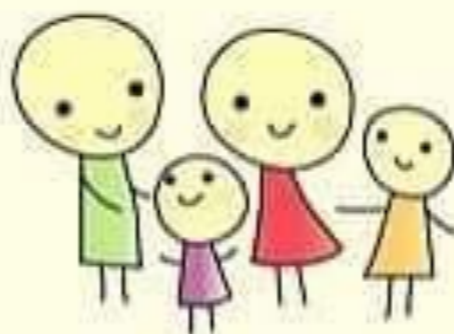
úsměv



přátelé



spánek



rodina



polibky



láska



krásné
vzpomínky

ha ha



ha
smích