



**SEXY
ZADEK**



OBSAH

- *Motivace a disciplína*
- *Základy zdravého stravování, které by měl každý znát*
- *Doporučené potraviny, které by neměly ve tvém jídelníčku chybět*
- *Pitný režim*
- *Rady a tipy, jak bojovat proti celulitidě*
- *Rozpis cviků s fotoklíčem a popisem správné techniky*

SEXY ZADEK

MOTIVACE A DISCIPLÍNA

Motivace a disciplína spolu jdou ruku v ruce. Avšak je tam velký rozdíl. Motivace přijde rychle a je dočasná, zatímco disciplínu je potřeba si vybudovat, ale díky ní si dokážeš splnit svůj cíl.

Stanov si cíl! To je opravdu důležité. Mít konkrétní cíl a představu, čeho chceš dosáhnout. Nebo ještě lépe - stanov si mety, které jsou splnitelné a krůček po krůčku jich dokážeš dosáhnout. Tvůj cíl musí být reálný. Vyvaruj se frází typu: „Za měsíc chci zhubnout 7 kilo.“ Nahraď to slovy: „Chci se začít stravovat zdravě a zhubnout tak, ať se cítím dobře.“ První fráze je většinou nesplnitelná a většina na ní selže, protože jednak je váha zkreslený ukazatel a za druhé, tento člověk chce svého cíle dosáhnout co nejrychleji a proto zvolí cestu nějaké drastičtější diety, kterou nedokáže udržet dlouhodobě, jen si uškodí a kila se mu vrátí nazpět o dvojnásobek. Pak už je to začarovaný kruh. Druhá fráze působí poklidněji, splnitelněji. Nejdříve si zjistím informace, jak se stravovat a jak cvičit, nejlépe si najdu někoho, kdo tomu rozumí. Postupně začnu vyřazovat kalorická, nezdravá, tučná jídla, zařazovat kvalitní potraviny a postupně se začnu hýbat.

Nezakazují si. Pokud mám na něco chuť, dám si, ale teď už s rozumem! Vyhledávám i nějaké zdravější alternativy. Necvičím z donucení a jsem vděčná za to, že se můžu hýbat, že se díky pohybu mé tělo dokáže měnit a já pak své tělo budu mít ráda. Užívám si tu cestu. Užívám si to, jak se mé tělo postupně mění. Jakmile uvidíš první výsledky, stane se z toho závislost a budeš motivací ty sobě sama.

ZÁKLADY VÝŽIVY



Pokud chceš dosáhnout postavy svých snů,

nesmíš zapomenout, že to není pouze o cvičení. Proto Ti ve zkratce vysvětlím základní makroživiny a doporučím potraviny, které by náš jídelníček měl obsahovat. Pokud však chceš mít svou stravu perfektně pod kontrolou a máš určitý cíl, kterého chceš dosáhnout, ať už zhubnout, přibrat, nebo se prostě cítit ve svém těle skvěle a dávat mu, co potřebuje, protože zdraví máme jen jedno, doporučuji Ti nechat si sestavit jídelní plán na míru přímo pro Tebe od výživového poradce Romana Grigara, se kterým spolupracuji již od začátku své cesty za vysněným tělem a doporučuji jej, protože mi dává tu správnou cestu k mým cílům. Podstatné je, že u každého klienta pracuje tak, aby neohrožoval, naopak podpořil jeho zdraví!

Co je bazální metabolismus?

Hodnota BMR je přibližné množství energetického příjmu potřebné pro zachování životních funkcí. V této výši však není zahrnutý energetický příjem potřebný pro pokrytí denních pohybových aktivit. Bazální metabolismus si můžete vypočítat pomocí vzorce nebo na online kalkulačce, ale pozor! Tato hodnota bude poměrně nepřesná vzhledem k individualitě jedince. Proto je nejlepší prokonzultovat s výživovým poradcem.

ZÁKLADY VÝŽIVY

Základní makroživiny

BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou základním stavebním kamenem všech živých organismů a jsou jediným zdrojem dusíku v lidské potravě a jediným zdrojem esenciálních aminokyselin. Na rozdíl od sacharidů a tuků jsou ve stravě využívány primárně jako stavební látky pro syntézu hormonů, enzymů, regeneraci pojivových tkání atd. Pokud je strava vyvážená s dostatečným obsahem sacharidů a tuků, je pouze 20% přijatých bílkovin v organismu rozloženo na energii, za to většina se ve formě aminokyselin zabudovává přímo do tělesných struktury a tkání. Množství spálených bílkovin se zvyšuje při dietách s vysokým kalorickým deficitem. Naopak pokud je v jídelníčku bílkovin přebytek, bílkoviny se neuloží do svalů ani ve formě aminokyselin, ale rozloží se na energii, která může být uložena do tuku.

Kolik přijmout bílkovin?

- běžná nespportující populace - 0,8-1 g na 1 kg tělesné hmotnosti
- pravidelně trénující osoby s cílem změnit podíl tělesného složení ve prospěch svalů a shodit tuk - 1,5-2 g na 1 kg tělesné hmotnosti
- vybudování svalové hmoty, zvýšení síly - 2-2,5 g na 1 kilogram tělesné hmotnosti

Doporučený zdroj bílkovin

MASO (kuřecí, hovězí, vepřové, zvěřina, ryby, šunky s vysokým podílem masa), VEJCE, MLÉČNÉ VÝROBKY (bílé jogurty, nízkotučné tvarohy, kefíry, acidofilní mléka, nízkotučné sýry), PROTEINY



ZÁKLADY VÝŽIVY

SACHARIDY

Sacharidy jsou jednou ze základních složek všech živých organismů sloužící jako pohotovný zdroj energie. Na vysokou důležitost sacharidů ve výživě člověka poukazuje skutečnost, že jako jediná živina nejsou pro člověka esenciální a člověk není na jejich příjem odkázán ve stravě, protože by mu v případě deficitu přestaly fungovat životně důležité orgány. Proto má člověk k tomu několik mechanismů, jak si v případě nedostatečného množství sacharidů ve stravě vytvořit sacharidy a glukózu z bílkovin a tuků, což je pro organismus méně efektivní a dlouhodobě neudržitelné.

Kolik přijmout sacharidů?

Celkově by sacharidy měly pokrývat 56-60% z přijaté energie.

U sacharidů je to hodně individuální. Pohybujte se však někde kolem hranice 2-4 g na 1 kg tělesné hmotnosti.

Doporučený zdroj sacharidů

RÝŽE, BRAMBORY, BATÁTY, TĚSTOVINY (lépe celozrnné či rýžové), JÁHLY, BULGUR, POHANKA, QUINOA, CHLEBÍKY (žitné, rýžové, celozrnné), VLOČKY (ovesné, rýžové), CEREÁLIE A MUSLI (sypané), ZELENINA A LUŠTĚNINY (hrách, čočka, cizrna, fazole), OVOCE



ZÁKLADY VÝŽIVY

TUKY

Tuky jsou širokou skupinou přírodních látek rostlinného i živočišného původu. V lidském organismu jsou hlavní a největší zásobní formou energie v organismu a vůbec nejkoncentrovanějším zdrojem energie, který poskytuje zhruba dvojnásobné množství energie oproti bílkovinám a sacharidům. Na rozdíl od sacharidů jsou navíc dvě mastné kyseliny pro člověka ve výživě esenciální - nepostradatelné pro člověka ve stravě, protože si je lidské tělo neumí samo vytvořit. Tuky jsou také důležité pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, protože ve střevě vytvářejí podmínky pro vstřebávání vitamínů do organismu.

Kolik přijmout tuků?

- udržování hmotnosti a budování postavy s malým množstvím podkožního tuku - 1-1,2 g na 1 kg tělesné hmotnosti
- rýsování postavy a shazování tuku - 0,5-1g g na 1 kg tělesné hmotnosti
- nabírání svalové hmoty a síly - 1-1,6 g na 1 kg tělesné hmotnosti

Doporučený zdroj tuků

MASO (hovězí, vepřové, ryby), VEJCE, AVOKÁDO, OLIVY, MLÉČNÉ VÝROBKY (tvarohy, kefíry, jogurty, sýry, mléko), ROSTLINNÉ OLEJE (extra panenský olivový, řepkový, kokosový), OŘECHY A OŘECHOVÁ MÁSLA (lískové, mandle, vlašské, kešu, arašídy)

PITNÝ REŽIM

Pitný režim nepodceňuj!

Důležité je vypít minimálně 2-3 litry čisté vody denně.

CO PÍT: neslazená voda, kojenecká voda, voda s citonem, bylinné čaje

ČEMU SE VYVAROVAT: slazené a ochucené nápoje, limonády, energetické nápoje, džusy

CO KÁVA? Kávu si klidně dej, doporučuji kvalitní černou. Do pitného režimu ji ale nezahrnujeme. Naopak s každou kávou a s každou náročnější pohybovou aktivitou se navýší množství vody, které bychom měli vypít.



CELULITIDA

Celulitida

Vzniká jako důsledek poruchy krevní a lymfatické mikrocirkulace ve tkáni, při kterém dochází k ukládání tukových buněk mezi kolagenovým vazivem. Ty se vytlačují proti povrchu pokožky, což vytváří nerovnosti známé jako „pomerančová kůže“. Za vznikem celulitidy stojí zejména změny hormonálních hladin v dospívání, těhotenství, po porodu ale i celkový životní styl. Zejména sedavé zaměstnání, kouření, nedostatek pohybu a špatná životospráva stojí za vznikem celulitidy. Vzhledem k rozdílnému uspořádání vazivových vláken postihuje především ženy.

CELULITIDA SE VŠAK DÁ UMÍRINIT A TADY JE PÁR TYPŮ, KTERÉ BY TI MOHLY POMOCI:

Dostatek tekutin

Pitný režim hraje velkou roli v boji proti celulitidě. Vyvaruj se ochuceným sladkým minerálkám a nápojům obsahující cukr. Pijeme 2-3 litry čisté vody denně a doplňujeme bylinnými čaji.

Zdravá strava

Omez ve svém jídelníčku potraviny s vysokým obsahem jednoduchých cukrů a transmastných kyselin a zaměř se na kvalitní stravu, o níž jsem se již zmiňovala již výše. Občas si ten zákusek klidně dej, ale s mírou! Pokud zatneš zuby a vydržíš, budeš mít dostatek všech kvalitních živin, které tvé tělo potřebuje, přestaneš mít časem potřebu cpát se všelijakými kalorickými tučnými jídly.

Pravidelné cvičení

Pravidelný pohyb dokáže udělat zázraky. Důležité je k tomu přistupovat tak, že to dělám pro své tělo, protože se v něm chci cítit dobře. To, jak se ve svém těle cítíme, je jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňující náš život.

Podtlakové masáže

Správnou péčí se rozumí, dostatečný přísun tekutin správná životospráva a pohyb v kombinaci s lymfatickými a podtlakovými masážemi. Podtlakové masáže pomocí silikonových baněk jsou velmi efektivní při redukci viditelné celulitidy zejména v kombinaci s přípravky obsahující kofein.

DOPORUČENÉ PRODUKTY:

CELLUO - antisepticky a mikrobiální olej, zlepšuje mikrocirkulaci krve a tím i viditelně zlepšuje stav pokožky

KÁVOVÝ OLEJ - obsah kofeinu výrazně napomáhá v boji proti celulitidě

SKOŘICOVÝ OLEJ - krásně pokožku zahřeje a lymfa lépe cirkuluje

Ke všem olejům doporučuji na 100% masáž baňkami účinek se zlepšuje minimálně o 90%!

START

*Nikdy nezapomeň
před cvičením*

Rozehřátí:

JUMPING JACK 3X1 min, pauza mezi seriemi 30s

DŘEPLY S VÝSKOKEM 3X20, pauza mezi seriemi 30s

Trénink

viz. následující strany

*Nikdy nezapomeň
po cvičení*

Protážení

Až odcvičíš, nezapomeň se po každém tréninku pořádně protáhnout. Začni hezky od hlavy až k patě a dbej zvýšenou pozornost partiím, které jsi právě namáhala.



TRÉNINK

1. varianta

Rozehřátí

Cviky:

DŘEP 4X20

VÝPADY VZAD 4X15 *na každou nohu*

VÝDRŽ V PODŘEPU 4X20 *sekund*

ÚKOKY DO STRAN S EXPANDEREM 4X15 *na každou nohu*

ANGLIČÁCI 3X10

Protážení

2. varianta

Rozehřátí

Cviky:

DŘEP DO STRANY 4X15 *na každou nohu*

VÝPADY VPŘED 4X15 *na každou nohu*

VÝDRŽ SE ZVEDNUTOU PÁNVÍ 4X20 *sekund*

ZANOŽOVÁNÍ S EXPANDEREM 4X15 *na každou nohu*

Z KLEČE DO PODŘEPU 3X10

Protážení

3. varianta

Rozehřátí

DŘEP NA ÚZKO 4X20

ROZNOŽOVÁNÍ DO STRAN 4X15 *na každou nohu*

ZANOŽOVÁNÍ S MÍRNĚ POKRČENOU NOHOU 4X15
na každou nohu

ZVEDÁNÍ PÁNVE 4X20

VÝPADY S VÝSKOKEM 4X15 *na každou nohu*

Protážení

TRÉNINK

4. varianta

Rozehřátí

SUMO DŘEP 4X20

ROZNOŽOVÁNÍ S EXPANDEREM 4X20

VÝDRŽ SE ZVEDNUTOU PÁNVÍ 4X20 *sekund*

UNOŽOVÁNÍ DO STRAN 4X15 *na každou nohu*

VYSOKÁ KOLENA *1 min*

Protážení

5. varianta

Rozehřátí

DŘEP 4X20

ZVEDÁNÍ PÁNVE 4X20

ROZNOŽOVÁNÍ S EXPANDEREM 4X20

VÝDRŽ SE ZVEDNUTOU PÁNVÍ 4X20 *sekund*

JOGGING 3X30 *sekund, 30 sekund pauza*

Protážení

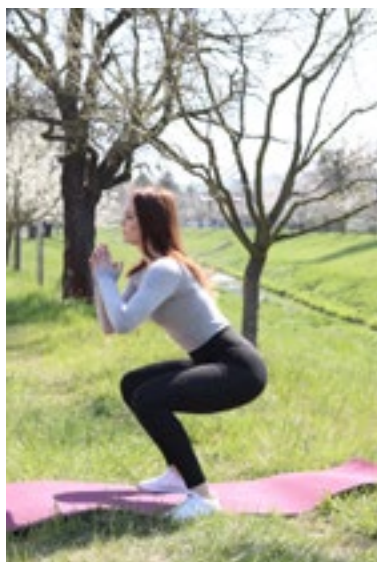
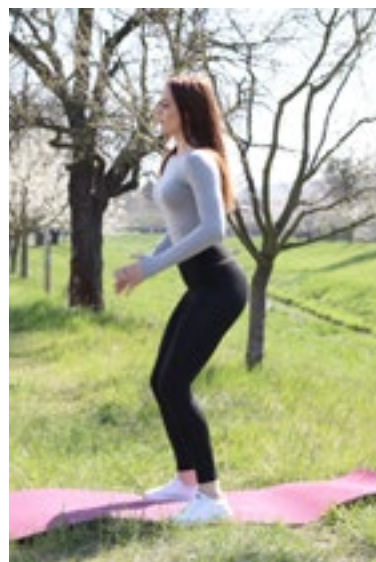
DŘEP S VÝSKOKEM

3X20

3 série x 20 opakování 30s pauza

Rozehřátí:

rovná záda, zpevněné břicho, s výskokem
vydechnout



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

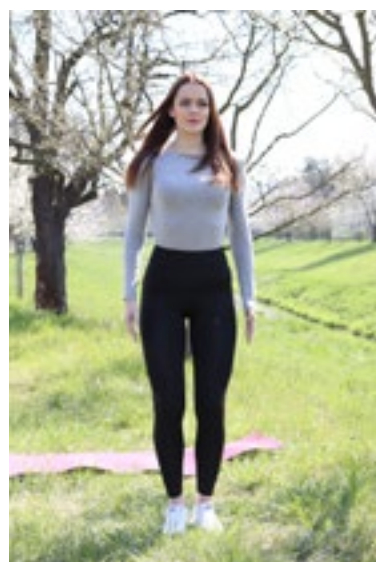
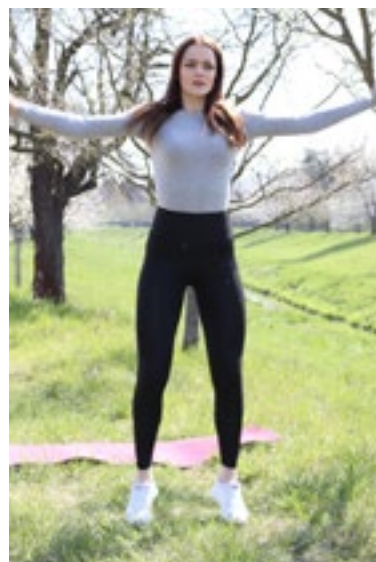
JUMPING JACK

3X1 MIN

3 x 1 minuta, 30s pauza

Rozehřátí:

hlavu držet vzpřímeně, rovné tělo, zpevněné břicho, s rukama nahoru vydechnout



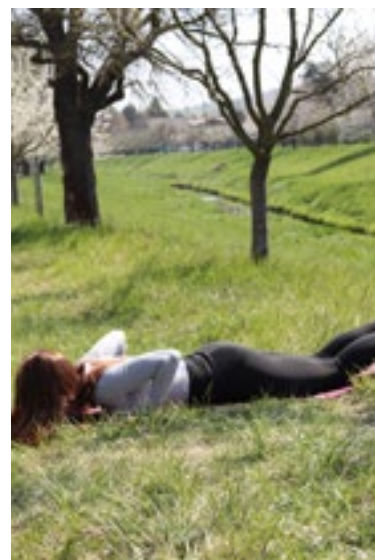
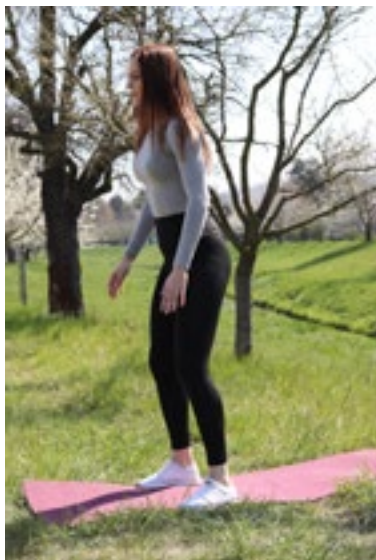
Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

„ANGLIČÁCI“

3X10

3 série x 10 opakování

ne klasičtí s výskokem, z lehu jít pouze do podřepu a zase zpět do lehu, neprohýbat v zádech a držet zpevněné břicho



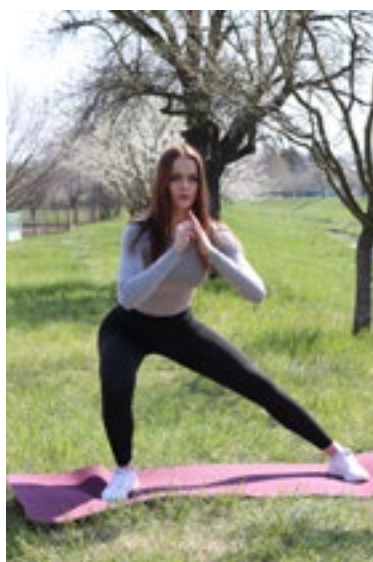
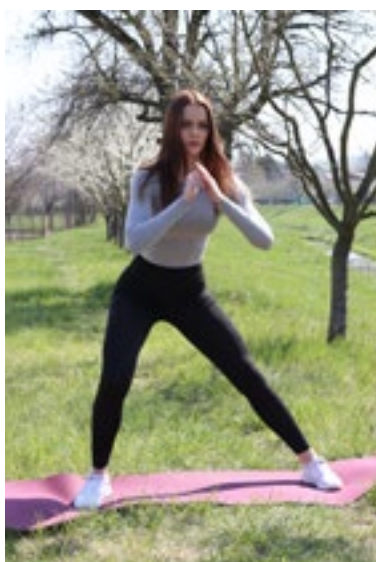
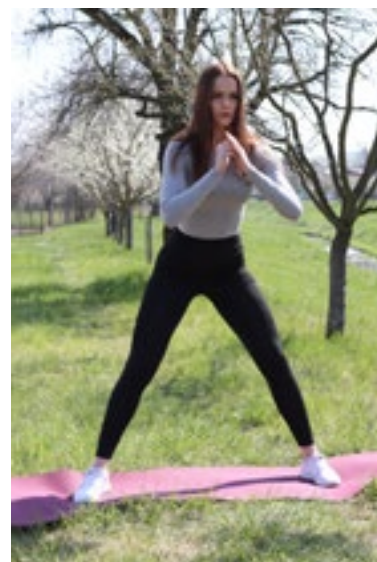
Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

DŘEP DO STRANY

4X15

4 série x 15 opakování na každou nohu

široký postoj, „přehoupávat“ ze strany na stranu, stát stále ve stejné poloze, rovná záda, zpevněné břicho, váhu tlačit do pat, s výdechem nahoru



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protážení

JOGGING VE VZPORU LEŽMO

3X30S

3 série x 30 s, 30 s pauza

vzpor ležmo, zpevněné tělo, rovná záda,
střídat nohy rychlejší intenzita



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

DŘEP NA ÚZKO

4X20

kolena co nejvíce u sebe, zadek tlačit dozadu,
jako bychom si chtěli sednout

4 série x 20 opakování

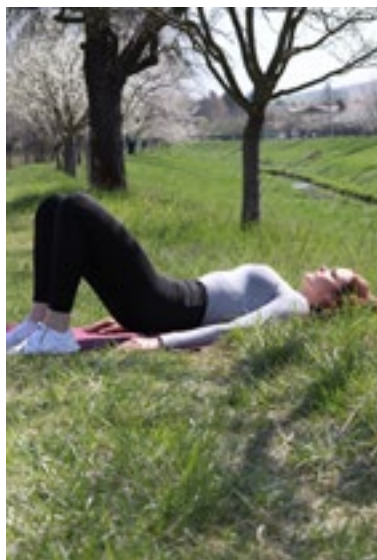


ZVEDÁNÍ PÁNVE

4X20

ležet na zemi, celá chodidla na podložce, nohy v pravém
úhlu, s výdechem zvednout zadek nahoru, v horní fázi
zatnout půlky

4 série x 20 opakování



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahání

DŘEP

3X10

3 série x 10 opakování

rovná záda, zpevněné břicho, váhu tlačit do pat, v horní fázi zatnout půlky, dýchat do břicha, s výdechem nahoru



ROZNOŽOVÁNÍ S EXPANDEREM

4X20

4 série x 20 opakování

v leže na zemi, nohy v pravém úhlu, pánev nahoru, kolena tlačit od sebe kmitáním, vytáčet chodidla



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

ÚKROKY

4X15

4 série x 15 opakování na každou nohu

podřep, váha na patách, rovná záda, zpevněné břicho,
s úkrokem zadek dolů, při úkroku vydechovat, střídat nohy



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

UNOŽOVÁNÍ

4X15

4 série x 15 opakování na každou nohu

v leže na boku, nohy v rovině, jednou rukou se opřít, druhou rukou dopomáhat rovnováze, s výdechem noha nahoru, střídat strany



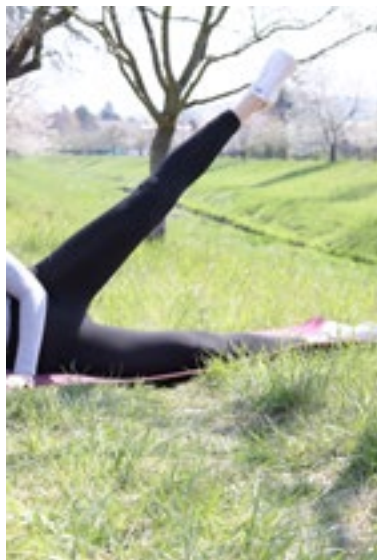
Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

UNOŽOVÁNÍ V LEŽE

4X15

4 série x 15 opakování na každou nohu

v leže na boku, nohy v rovině, střídat strany, rovné nohy,
jednou rukou se opřít, druhou rukou dopomáhat rovnováze,
s výdechem noha nahoru



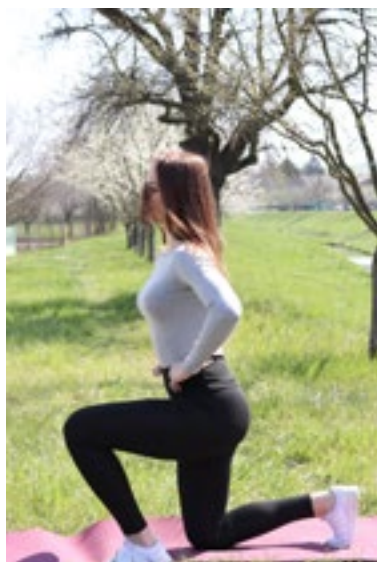
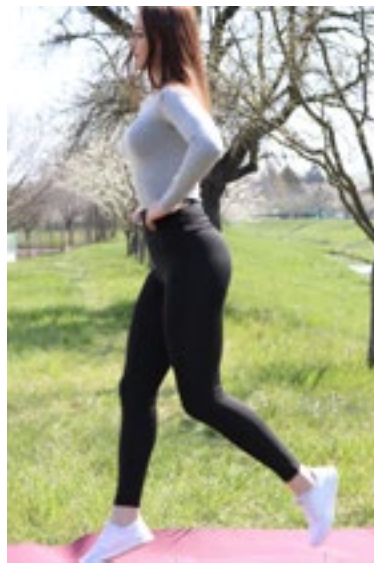
Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protážení

VÝPADY S VÝSKOKEM

4X15

4 série x 15 opakování na každou nohu

střídat nohy, rovná záda, zpevněné břicho, váha na přední noze přes patu, nohy v pravém úhlu



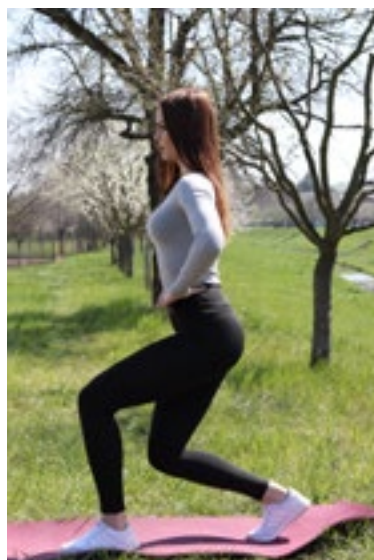
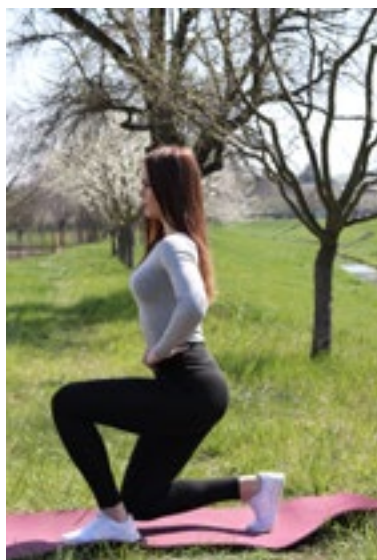
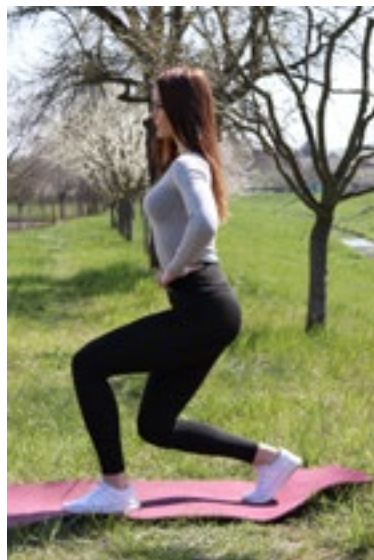
Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

VÝPADY VPŘED

4X15

4 série x 15 opakování na každou nohu

střídat nohy, rovná záda, zpevněné břicho,
váha na přední noze přes patu



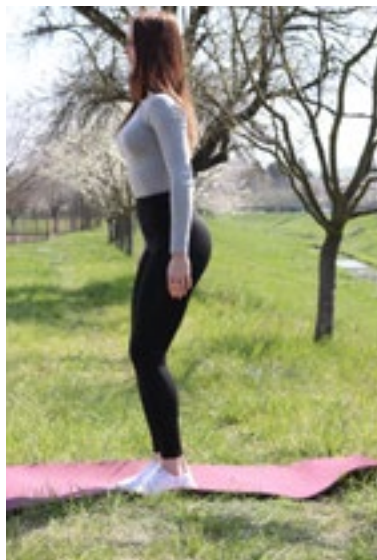
Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

VÝPADY VZAD

4X15

4 série x 15 opakování na každou nohu

střídat nohy, rovná záda, zpevněné břicho, nohy v pravém úhlu, váhu tlačíme do pat, s výdechem nahoru



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

ZANOŽOVÁNÍ

3X10

3 série x 10 opakování na každou nohu

pata směřuje ke stropu, rovná záda (neprohýbat se v bedrech!), zpevněné břicho, výdech s nohou nahoru

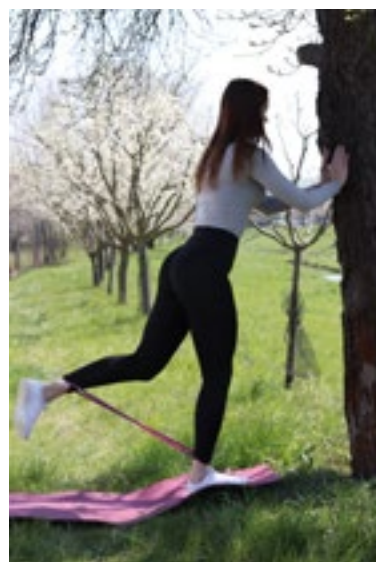
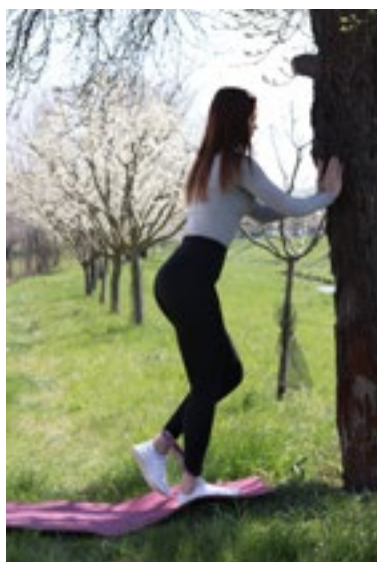


ZANOŽOVÁNÍ S EXPANDEREM

4X20

4 série x 20 opakování na každou nohu

ve stoje, rukama se přidržovat (zdi, židle,...), rovná záda (neprohýbat se v bedrech!), zpevněné břicho, s výdechem noha nahoru



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

SUMO DŘEP

4X20

nohy široko od sebe, špičky směřují ven, kolena tlačíme od sebe, váha na patách, rovná záda, zpevněné břicho, s výdechem nahoru

4 série x 20 opakování



VÝDRŽ SE ZVEDNUTOU PÁNVÍ

4X20

v leže na zemi, nohy v pravém úhlu, zvednout pánev, stlačit půlky, zpevnit tělo a držet

4 série x 20 opakování



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahání

VYSOKÁ KOLENA

60S

60 sekund

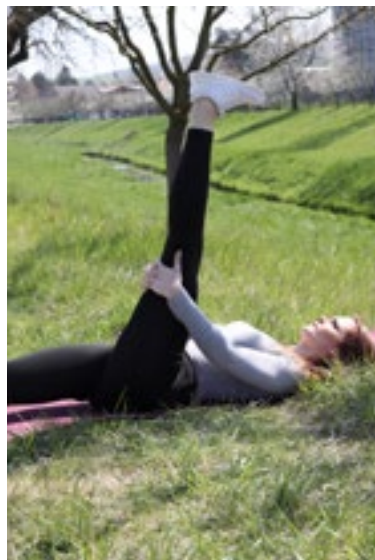
rovná záda, zpevněné břicho, doskoky jemně



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protahení

PROTAHOVÁNÍ

Protážení



Nezapomeň: Rozehřátí - Cviky - Protážení

*Výsledky se určitě dostavily,
ale už teď víš, že Ti to nestačí.*

**TAK
NEPŘESTÁVEJ
NA SOBĚ
MAKAT**



renovality