

# ŽIVOTOSPRÁVA

**NAJKOMPLEXNEJŠIA STRATÉGIA  
PRE OPTIMALIZÁCIU ŽIVOTOSPRÁVY  
NA SLOVENSKU**



# ŽIVOTOSPRÁVA

*Najkomplexnejšia stratégia pre optimalizáciu  
životosprávy na Slovensku*

## Obsah publikácie

- 1 Definícia troch najdôležitejších cieľov
- 2 Svaly ako najcennejší majetok vášho tela
  - 2.1 Trend budovania svalovej hmoty u mužov
  - 2.2 Možnosti budovania svalovej hmoty pre mužov podľa somatotypu
  - 2.3 Ako dopadnú ženy, ktoré začnú silovo cvičiť
- 3 Tuk ako jasný ukazovateľ (ne)poriadku v tele i v hlave
  - 3.1 Porovnajte množstvo tuku na rôznych postavách
  - 3.2 Prečo sú práve svaly najcennejším majetkom na vašom tele
- 4 Kondícia ako zázračná vec riešiaci všetky problémy
- 5 Nervové asociácie, ktoré ovplyvňujú váš život
- 6 Ako dlho trvá dosiahnuť svoje ciele
  - 6.1 Pevné základy novej životosprávy
  - 6.2 Ilúzie o zdravej výžive mnohých ľudí
- 7 Výživa a jej vplyv na telo človeka
  - 7.1 Ako vplýva výživa na hormonálnu sústavu
  - 7.2 Štyri základné druhy živín vo výžive človeka
  - 7.3 Energetický pomer základných živín
  - 7.4 Rozdiel medzi GI a GL a ich význam
  - 7.5 Glykemický index a glykemická nálož rôznych vybraných potravín
  - 7.6 Ako správne použiť GI a GL vo svoj prospech
  - 7.7 Ako si optimálne nastaviť príjem základných živín
    - Bielkoviny, aminokyseliny a ich príjem:
    - Tuky, mastné kyseliny a ich príjem
    - Zelenina, ovocie a ich príjem
    - Sacharidy, cukry a ich príjem
    - Stratégie príjmu sacharidov v rôznych situáciách
    - Tekutiny a ich príjem

## 8 Prioritou je správne fungujúca hormonálna sústava

### 8.1 Leptin a jeho vplyv

#### 8.1.1 Ako zistíte či máte leptínovú rezistenciu /test/

### 8.2 Inzulín a jeho vplyv

### 8.3 Rastový hormón a jeho vplyv

### 8.4 Testosterón a jeho vplyv

### 8.5 Estrogén a jeho vplyv

### 8.6 Kortizol a jeho vplyv

### 8.7 Vyriešte problémy súvisiace s hormonálnou sústavou

## 9 Veľká kapitola o svaloch a ich budovaní

### 9.1 Budovanie svalov je ťažká a dlhotrvajúca práca

Trend s názvom FITNESS a jeho pozitívne i negatívne stránky  
Schopnosť prežiť, ako mechanizmus obnovujúci zdravie a vitalitu

#### 9.1.1 Anabolizmus, katabolizmus a dôležité fakty

#### 9.1.2 Ako správne realizovať čiastočné hladovanie

Prečo je lepšie cvičiť na prázdny žalúdok

Čo jesť počas čiastočného hladovania

Ako má vyzerať fáza riadeného prejedania

Ako sa naberajú svaly a ako sa chudne tuk na bunkovej úrovni

Prečo je hlad veľmi dôležitý biologický mechanizmus

#### 9.1.3 Ako sa dajú naberať svaly aj bez priberania tuku

Ako si nespomaľovať metabolizmus a zvýšiť funkčnosť štítnej žľazy

Ako udržiavať rovnováhu medzi cAMP a cGMP

Naberanie svalov ako dôležitý symbol modernej doby

Ako si zabezpečíte prirodzený rast svalov bez použitia rizikových steroidov

Ako sa v tele tvoria steroidné hormóny

#### 9.1.4 Zdroje tukov pre rast a regeneráciu

Ako konzumovať tuky v správnom pomere

#### 9.1.5 Mechanizmy hladu, nasýtenia a pojem "*hladofóbia*"

#### 9.1.6 Dva anabolické cykly ovplyvňujúce rast svalov

Ako správne stimulovať zdravú produkciu hormónov

Prečo je niekedy dôležitejšie viac odychovať ako cvičiť

Ako maximalizovať anabolické cykly

Aké potraviny pomáhajú lepšie regenerovať svalovú hmotu

Sumár myšlienok o prirodzených anabolických cykloch

### 9.2 Ako budovať svaly s nadpriemernou biologickou kapacitou

Biologický rozdiel medzi pomalým a rýchlym svalovým vláknom

Ako tréningom zlepšiť nervovo svalovú efektívnosť

Ako sa dá tréningom ovplyvňovať biologické zloženie svalu

Klasifikácia super svalov

Prečo je výživa veľmi dôležitá pri budovaní super svalov

Aké jedlo je vhodné konzumovať po cvičení

V čom spočíva problém konzumácie sacharidov po tréningu  
Prečo po cvičení je ideálna doba na spaľovanie tuku  
Kedy je najlepšia doba použiť sacharidy  
Aké jedlo po tréningu pomáha proces naberania svalov a chudnutia zefektívniť  
V ktorom prípade je vhodné zaradiť sacharidy po tréningu  
Ďalšie odporúčania pre zloženie prvého regeneračného jedla po tréningu  
Základné zásady pre potréninové jedlá a konzumované živiny  
Ako postupovať cez deň s jedlom, ak trénujem v doobedňajších hodinách

### 9.3. Ako sa pomocou svalov dá chudnúť podkožný tuk

Biologický princíp chudnutia tuku pomocou svalov  
Aké príčiny nútia telo priberať do zásob podkožný tuk  
Ako zvýšiť funkciu svalov a minimalizovať funkciu tukového tkaniva

## 10 Praktická kapitola - vytvorte si optimálnu životosprávu

### 10.1 Ako analyzovať seba a svoju aktuálnu situáciu

#### 10.1.1 Ako zistím svoj aktuálny zdravotný stav a krvnú skupinu

#### 10.1.2 Ako zistím aký mám typ postavy (somatotyp)

Test pre zisťovanie somatotypu  
Vyhodnotenie testu pre somatotyp  
Odporúčania pre jednotlivé somatotypy (ženy aj muži)

#### 10.1.3 Ako zistím, aké veľké sú zásoby môjho podkožného tuku

Ako porovnávať fotografiu svojej postavy s predlohou  
Ako si vypočítať pomer medzi bokmi a pásom (WHR index)  
Ako si odmerať hrúbku svojich kožných rias  
Ako vyhodnotiť namerané údaje a stanoviť výšku percenta podkožného tuku

#### 10.1.4 Ako zistím s ktorým hormónom má moje telo problémy

Čím ovplyvňujeme našu hormónálnu sústavu najviac  
Analýza hormonálnych problémov podľa hrúbky kožných rias  
Oblasť 1 + 2: prsia, triceps, hormóny: testosterón a DHEA  
Oblasť 3 + 4: lopatka, bok nad bedrovou kosťou, hormón: inzulín  
Oblasť 5: rebrová oblasť, hormón: štítna žľaza  
Oblasť 6: brucho, hormón: kortizol  
Oblasť 7 + 8: koleno a lýtko, hormón: rastový hormón  
Oblasť 9 + 10: predný a zadný stehenný sval, hormón: estrogény

#### 10.1.5 Ako zlepšiť fungovanie hormonálnej sústavy - kroky a priority

1. Protokol pre optimalizáciu INZULÍNU a inzulínovej rezistencii
2. Protokol pre optimalizáciu TESTOSTERÓNU
3. Protokol pre optimalizáciu RASTOVÉHO HORMÓNU
4. Protokol pre optimalizáciu KORTIZOLU
5. Protokol pre optimalizáciu ESTROGÉNU
6. Protokol pre optimalizáciu ŠTÍTNEJ ŽĽAZY

#### 10.1.6 Ako zistím koľko mám kilogramov svalovej hmoty

### 10.1.7 Ako zistím, aký fyzický výkon dokážu podať moje svaly

Graf 1: Predpokladaná fyzická zdatnosť KULTURISTU

Graf 2: Predpokladaná fyzická zdatnosť FUTBALISTU

Graf 3: Predpokladaná fyzická zdatnosť HOKEJISTU

Graf 4: Predpokladaná fyzická zdatnosť bojovníkov z RÍMA či GRÉCKA

Prečo je schopnosť prežiť najdôležitejší princíp, ktorého sa musíte držať

### 10.1.8 Komplexný test fyzickej zdatnosti

Test maximálnej (absolútnej) sily

Ako vykonať testy maximálnej sily

Ako vyhodnotiť svoju maximálnu silu

Test relatívnej sily (cvičenia s vlastnou hmotnosťou)

Test maximálnych rýchlostných schopností

Ako vyhodnotiť svoje rýchlostné schopnosti

Test dynamiky, vytrvalosti a koordinácie

Test ohybnosti (flexibilita)

### 10.1.9 Test vedomostných kompetencií

Vyhodnotenie testu

Správne odpovede

### 10.2 Definujte svoje sny, potreby a základné ciele

Self-koncept ako základný kameň vašej osobnosti

Z čoho sa self-koncept skladá

Ako sa self-koncept vytvára

Test pre self-koncept: čo v živote chcem a čo má v mojom živote zmysel

Čo ste sa o sebe dozvedeli odpovedaním na jednotlivé otázky

Definujte svoje základné ciele v kondičnej i estetickí oblasti

### 10.3 Vytvorte si zoznam dôležitých potravín

Zoznam TOP dôležitých potravín

Základné usmernenia pre výber a manipuláciu s potravinami

### 10.4 Stanovte si pomer základných živín

Možné stratégie nastavovania pomeru základných živín

Názorný príklad výpočtu základných živín

Vizuálna ukážka energetického príjmu základných živín v grafe

Praktické komplikácie pri kontrole príjmu základných živín

Usmernenia pre konzumáciu ovocia, zeleniny a vlákniny

Tabuľka obsahu vlákniny ovocia, zeleniny, cereálií, strukovín, orechov a semien

### 10.5 Vytvorte si optimálny režim dňa

Superkompenzácia ako forma energetického bohatstva (graf)

Prečo potrebujeme viac energie

Ako vyzerá energetická cesta u väčšiny ľudí

Ako pre seba zabezpečiť energetickú superkompenzáciu

Dve formy stravovania pre dosahovanie superkompentácie

Celodenná konzumácia stravy verus čiastočné hladovanie a večerné prejedanie

## 10.5.1 Fázy dňa pri čiastočnom hladovaní a večernom prejedaní

Ako vykonávať čiastočné hladovanie a podjedanie (under-eating)  
Nervozita, hladovanie a pevná vôľa  
Raňajky ako klamstvo z minulého storočia  
Nevýhody čiastočného hladovania a večerného prejedania  
Kvalitný oddych a relaxácia

## 10.5.2 Univerzálny protokol stravovania pred, počas a po tréningu

Poznámky k výživovému protokolu PRED tréningom  
Poznámky k výživovému protokolu TESNE PRED tréningom  
Poznámky k protokolu o pitnom režime počas tréningu  
Poznámky k výživovému protokolu TESNE PO tréningu  
Poznámky k výživovému protokolu najskôr 30 MINÚT PO tréningu  
Prečo nekonzumovať sacharidy tesne po tréningu  
Prečo sa začali pridávať cukry tesne pred a po tréningu  
Poznámky k výživovému protokolu najskôr 90 MINÚT PO tréningu  
Aký potravinový výživový protokol zvoliť pre rôzne druhy športov

## 10.6 Ako načasovať konzumáciu v režime dňa spolu s tréningom

### 10.6.1 Výživové protokoly pre vytrvalostných (aeróbnych) športovcov

A1 Celodenná konzumácia potravy a **vytrvalostné** (aeróbne) športy (tréning **RÁNO**):  
A2 Čiastočné hladovanie a **vytrvalostné** (aeróbne) športy (tréning **RÁNO**):  
A3 Celodenná konzumácia potravy a **vytrvalostné** (aeróbne) športy (tréning **VEČER**):  
A4 Čiastočné hladovanie a **vytrvalostné** (aeróbne) športy (tréning **VEČER**):

### 10.6.2 Výživové protokoly pre silovo - dynamických (anaeróbnych) športovcov

B1 Celodenná konzumácia potravy a **dynamické** (anaeróbne) športy (tréning **RÁNO**):  
B2 Čiastočné hladovanie a **dynamické** (anaeróbne) športy (tréning **RÁNO**):  
B3 Celodenná konzumácia potravy a **dynamické** (anaeróbne) športy (tréning **VEČER**):  
B4 Čiastočné hladovanie a **dynamické** (anaeróbne) športy (tréning **VEČER**):  
Poznámky k výživovým protokolom pre rôzne športy

## 10.7 Vytvorte si svoj optimálny tréningový plán

Prečo nechcete trénovať iba kvôli SKÓRE  
Prečo nechcete trénovať iba kvôli ESTETIKE  
Prečo CHCETE trénovať najmä kvôli SCHOPNOSTI PREŽIŤ  
Z čoho sa skladá vaša schopnosť prežiť  
Kontrola únavy ako schopnosť podporujúca prežitie

### 10.7.1 Ako vyzerá tréningový protokol na zlepšenie schopnosti prežiť

### 10.7.2 Poznámky k rozcvičke a predvyčerpacím intervalovým cvičeniam

### 10.7.3 Poznámky k funkčným silovým cvičeniam

Čo je to telesné jadro  
Ako fungujú svaly telesného jadra  
Ďalšie cvičenia pre rozvoj funkčnej sily

## 10.7.4 Poznámky k silovo - rýchlostno - vytrvalostným cvičeniam (S+R+V)

Tréningový protokol sila + rýchlosť + vytrvalosť - bez pomôcok

Tréningový protokol sila + rýchlosť + vytrvalosť - s pomôckami

## 10.7.5. Vzorové tréningové plány na jeden týždeň

Týždenný tréningový plán pre tých, čo majú málo času na tréning

Týždenný tréningový plán pre tých, čo majú mnoho času na tréning

## 10.8 Doštudujte si všetky dôležité informácie a poznatky

## 11 Koncentrujte poznatky o sebe na jedno miesto

11.1 Dokument pre osobnú analýzu

11.2 Dokument pre test osobnej výkonnosti:

11.3 Dokument pre definíciu vlastných cieľov

11.4 Dokument pre tvorbu vlastného zoznamu potravín

11.5 Dokument pre stanovenie pomeru základných živín

11.6 Dokument pre tvorbu optimálneho režimu dňa

11.7 Dokument pre univerzálne stravovanie sa pred a po tréningu

11.8 Dokument tréningových schém pre zlepšenie schopnosti prežiť

11.9 Dokument týždenných tréningových plánov

11.10 Systéme krokov v metabolickom a fyzickom tréningu

## 12 Sumarizácia "svätých" prikázaní na jednu stranu pre ženy

## 13 Sumarizácia "svätých" prikázaní na jednu stranu pre mužov

## 14 Dôležité myšlienky na záver

## 15 Otázky a odpovede

## Referencie

## Zistite viac informácií o našej práci

[Kto sme?](#) [O čom píšeme?](#) [Prečo píšeme blog?](#) [Prečo odoberať náš newsletter?](#) [Poznáte náš príbeh?](#) [Čo prehlasujeme o poskytovaných informáciách?](#) [Ako nás kontaktovať?](#) [Viete, čím všetkým sa zaoberáme?](#) [Poznate naše YouTube kanály \[Vlado\], \[Tina\]?](#) [Viete, aké vlastné produkty poskytujeme?](#) [Viete, aké športové doplnky predávame?](#) [Poznate možnosti spolupráce s nami?](#) [Stiahli ste si niektoré naše mini publikácie?](#) [Už ste absolvovali náš bezplatný test životosprávy?](#) [Poznate našu značku a jej hodnoty?](#)

