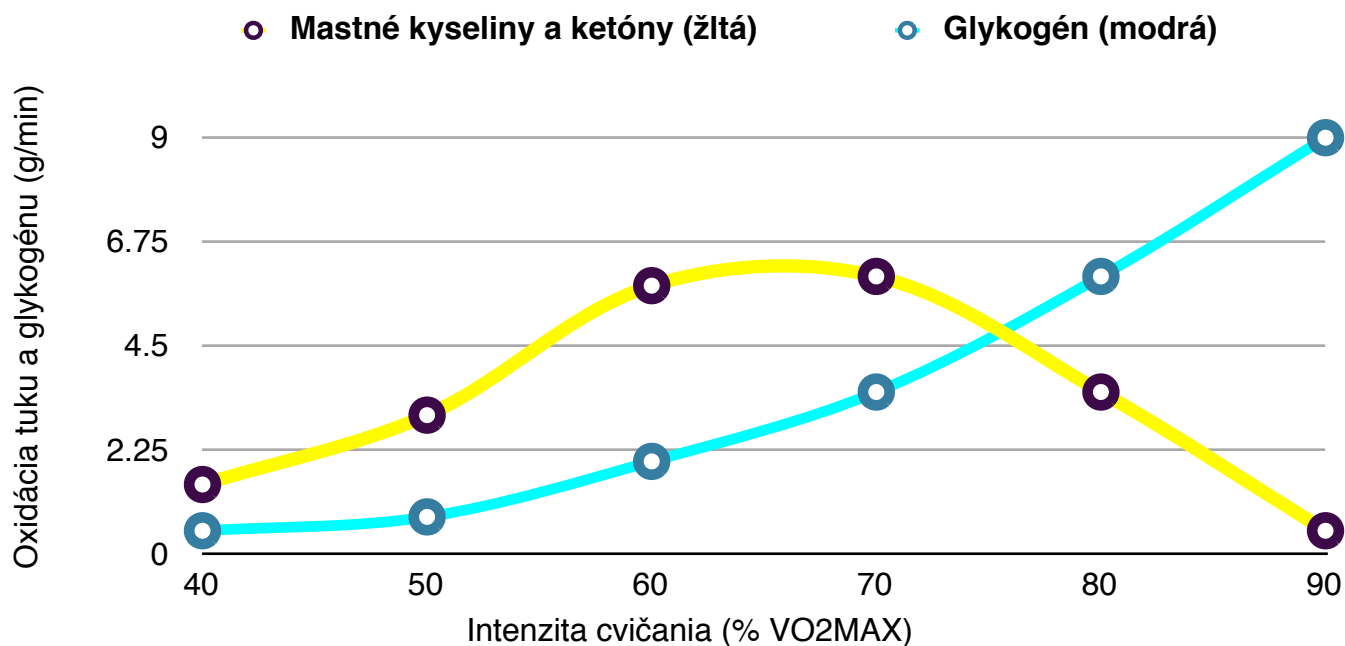
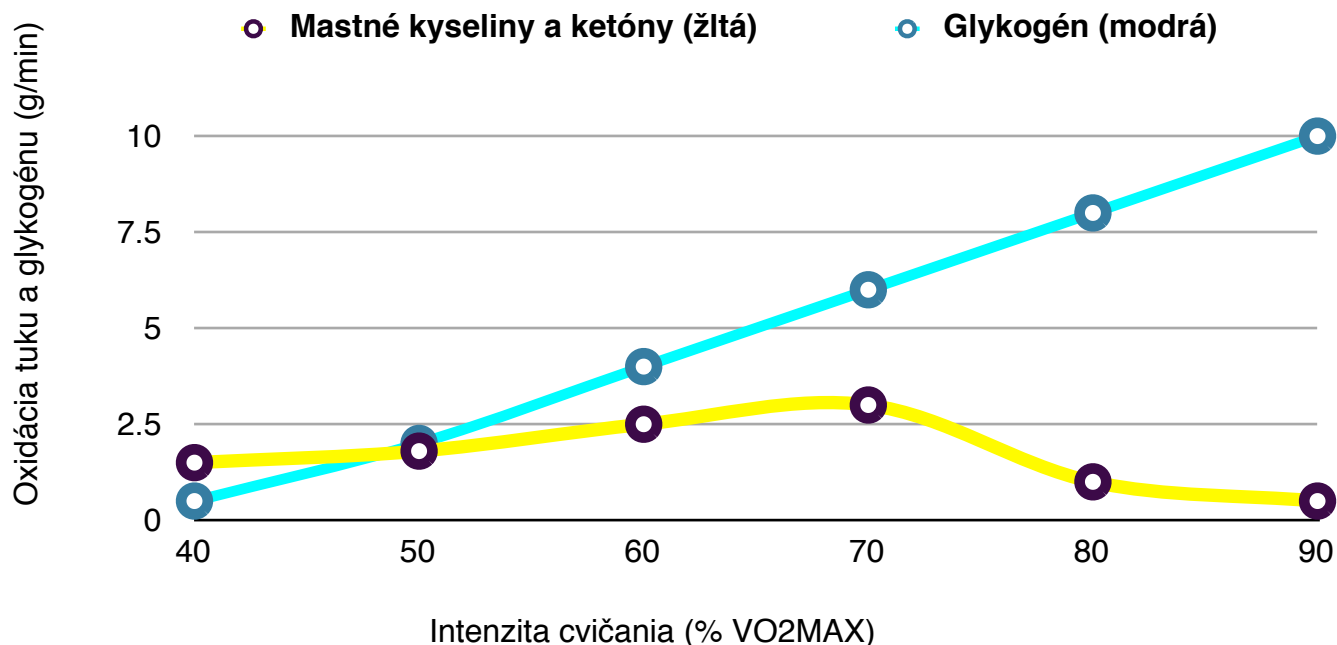


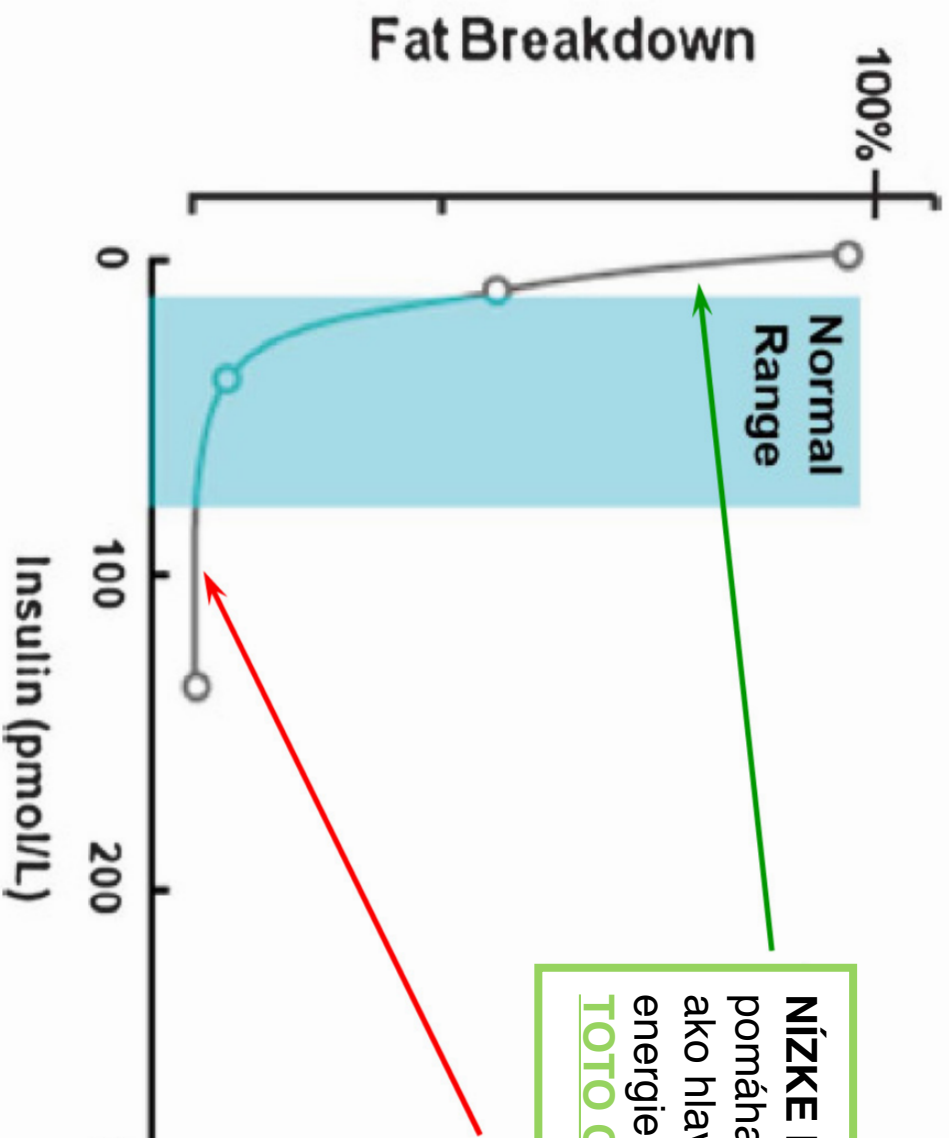
Metabolicky flexibilná osoba



Metabolicky NEFLEXIBILÁ osoba



Metabolicky flexibilná osoba dokáže spáliť od 74-112g tuku za hodinu, pričom neflexibilná osoba len 11-60g /hodina.



NÍZKE hladiny inzulínu pomáhajú využívať tuk ako hlavný zdroj energie:
TOTO CHCEME

VYSOKÉ hladiny inzulínu spôsobujú zvýšené ukladanie tuku do zásob a zvýšené využívanie sacharidov ako hlavného zdroja energie:
TOTO NECHCEME

Kľúčové body zlomu

Body zlomu vo vašom metabolickom a výživovom protokole

Uzamknúť
príjem
sacharidov
na
1g / 1kg ATH

Uzamknúť
príjem
bielkovín na
1g / 1kg ATH

Konzumovať
potraviny iba
v čase, keď
je hlad






Body zlomu vo vašom fyzickom tréningovom protokole

Žiadna
konzumácia
sacharidov
pred
tréningom.

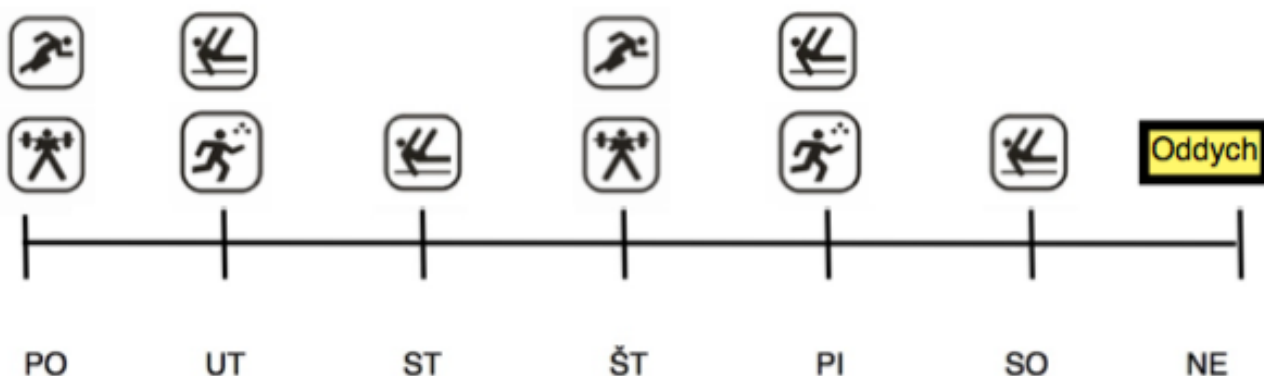
Príchod na
tréning s
pocitom
hladu

Žiadna
konzumácia
sacharidov
po tréningu
najbližšie 1-2
hodiny.

AKO SI SPRÁVNE NASTAVIŤ TRÉNINGOVÝ TÝŽDEŇ

	Intervalové cvičenia (2 x 15 minút / týždeň)
 	Silové cvičenia s vlastnou hmotnosťou 50% času + so závažiami 50% času (minimálne 3-4 x 30 minút / týždeň)
	Vyčerpávajúce silovo, rýchlostno vytrvalostné cvičenia (1-2 x 20 minút / týždeň)
	Oddychové vytrvalostné cvičenia v nízkom tempe a intenzite (1-2 x 20 minút / týždeň)

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



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

