

POZNEJ PODROBNĚJI

NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ  
MÝTY VE FITNESS



*čemu neustále věříme*

**DANIEL HAPALA**

# ÚVOD

V DNEŠNÍ DOBĚ, KDY JSME DOSLOVA ZAPLAVENI INFORMACEMI ZE VŠECH STRAN, JE ČASTO OBTÍŽNÉ ROZEZNAT FAKTA OD FIKCE, ZEJMÉNA POKUD JDE O STRAVOVÁNÍ A CVIČENÍ. KAŽDÝ DEN SE SETKÁVÁME S NOVÝMI „ZARUČENÝMI“ RADAMI A TRENDY, KTERÉ SLIBUJÍ RYCHLÉ VÝSLEDKY. BOHUŽEL, MNOHO Z TĚCHTO RAD SE ZAKLÁDÁ SPÍŠE NA MÝTECH A PŘEDSUDCÍCH NEŽ NA SKUTEČNÝCH VĚDECKÝCH POZNATCÍCH. TENTO EBOOK SE ZAMĚŘUJE NA VYVRÁCENÍ NEJBĚŽNĚJŠÍCH MYTŮ, KTERÉ BRÁNÍ LIDEM DOSÁHNOUT JEJICH FITNESS CÍLŮ. CÍLEM JE POSKYTNOUT VÁM JASNÉ, OVĚŘENÉ INFORMACE, KTERÉ VÁM POMOHOU LÉPE SE ORIENTOVAT VE SVĚTĚ STRAVY A CVIČENÍ.

# Mýty o stravování

## EXTRÉMNÍ DIETY

V dnešním světě, kde média často propagují zázračné diety slavných osobností, se mnoho lidí nechá snadno unést. Tyto diety často slibují rychlé výsledky bez jakékoliv námahy, ale ve skutečnosti mohou být velmi škodlivé.

sleduj mě



@happy\_fitnesscz

- **Rajčatová dieta:** Založena na konzumaci rajčat po většinu dne. Ačkoliv jsou rajčata bohatá na vitamíny a antioxidanty, tato dieta je extrémně omezující a vede k nedostatku esenciálních živin, což může způsobit únavu a oslabení imunitního systému.
- **Okurková voda:** Představuje se jako zázračný detoxikační prostředek. Pravdou je, že okurková voda nemůže nahradit vyváženou stravu. Detoxikace těla probíhá přirozeně prostřednictvím jater a ledvin, ne prostřednictvím jednostranné diety.
- **Mléčná dieta:** Založena na vysoké konzumaci mléčných výrobků, což může vést k nedostatku vlákniny a dalších důležitých živin, pokud je strava jednostranná. Navíc může způsobit problémy těm, kteří trpí intolerancí na laktózu.
- **Konzumace vaty:** Extrémně nebezpečný trend, který může vést k vážným zdravotním problémům, včetně zácpy a poškození trávicího traktu. Místo toho je důležité zaměřit se na vyváženou stravu bohatou na skutečné potraviny.



## TVRZENÍ O STRAVĚ

- **Vyřad' přílohy:** Přílohy, jako jsou celozrnné těstoviny nebo quinoa, jsou důležitými zdroji energie a vlákniny. Jejich vyřazení může vést k únavě a snížení výkonnosti. Místo toho je důležité vybírat kvalitní zdroje sacharidů a konzumovat je v rozumném množství.
- **Nejez po 18. hodině:** Tento mýtus vychází z představy, že tělo po určité hodině přestává spalovat kalorie. Pravda je, že metabolismus pracuje neustále. Důležitější je celkový denní příjem kalorií a jejich rozložení během dne podle individuálních potřeb.
- **Vyřad' laktózu a lepek:** Pokud netrpíte intolerancí na laktózu nebo celiakií, není důvod tyto složky stravy vyřazovat. Obsahují důležité živiny a mohou být součástí vyvážené stravy.
- **Musíš jíst saláty:** Saláty jsou zdravé, ale vyvážená strava by měla obsahovat různé potraviny, včetně bílkovin, zdravých tuků a sacharidů, aby se pokryly všechny výživové potřeby.



- **Musím jíst jen rýži s kuřecím:** Toto jídlo je populární mezi kulturisty pro jeho jednoduchost a snadnou kontrolu nutričních hodnot, ale není nutné omezovat se na tak striktní stravu, pokud nejste v soutěžní přípravě.
- **Po pivu se tloustne:** Mýtus, že po pivu se nutně musí přibírat, je velmi rozšířený. Pivo skutečně obsahuje kalorie, stejně jako jakýkoliv jiný alkoholický nápoj. Klíčem je však míra konzumace a celkový kalorický příjem. Jeden půllitr světlého piva obsahuje přibližně 200 kalorií, což není dramatické množství, pokud je započítáno do celkového denního příjmu.
- **Proteinový koktejl je jen pro kulturisty:** Proteinové koktejly jsou často vnímány jako doplněk stravy určený výhradně pro kulturisty. Pravdou je, že proteinové koktejly mohou být užitečné pro široké spektrum lidí, nejen pro ty, kteří se věnují intenzivnímu posilování. Protein je základní živina potřebná pro regeneraci svalů a celkovou tělesnou rekonvalescenci. Pro ty, kteří mají problém dosáhnout požadovaného denního příjmu bílkovin pouze z jídla, mohou být proteinové koktejly snadným a efektivním způsobem, jak tento deficit doplnit.



- **Smoothie:** Smoothie jsou často považovány za zdravou alternativu snídani nebo svačiny, ale je důležité mít na paměti jejich složení. Mohou být velmi kalorické. Navíc, tekutá forma jídla nemusí zasytit stejně jako pevná strava, což může vést k častějšímu pocitu hladu. Pro optimální výživu je lepší smoothie připravovat doma s důrazem na přirozené ingredience, bez přidaných sladidel, a doplňovat je bílkovinami pro delší pocit sytosti.
- **Hubnací koktejly:** Tyto produkty se často prezentují jako rychlé a snadné řešení pro spalování tuků. Ve skutečnosti většina hubnacích koktejlů obsahuje nízký počet kalorií a mohou být užitečné jako dočasná náhrada jídla. Nicméně, spoléhat se výhradně na koktejly může způsobit, že tělu budou chybět důležité živiny, které jsou obsaženy v rozmanité stravě.



# Mýty o cvičení

- **Větší počet opakování pro hubnutí:**

Mnozí věří, že cvičení s vyšším počtem opakování a nižší váhou je klíčem k hubnutí, zatímco trénink s těžšími váhami je určen pouze pro budování svalové hmoty. Cvičení s vyšším počtem opakování může pomoci zlepšit svalovou vytrvalost, ale nezaručuje úbytek tuku.

- **Čím déle jsem v posilovně, tím mám větší výsledky:**

Tento mýtus vychází z předpokladu, že více času stráveného cvičením automaticky znamená lepší výsledky. Nicméně, kvalita tréninku je mnohem důležitější než jeho délka. Dlouhé hodiny v posilovně mohou vést k přetrénování a únavě, což může mít negativní dopad na výkon a regeneraci. Intenzivní, ale kratší tréninky mohou často přinést lepší výsledky než nekonečné hodiny v posilovně.





- **Musíte cvičit každý den, abyste viděli výsledky:**

Ačkoliv pravidelnost je klíčem k úspěchu, každodenní cvičení bez dostatečného odpočinku může vést k přetrénování a zraněním. Tělo potřebuje čas na regeneraci, a proto je důležité zařadit do tréninkového plánu i dny odpočinku. Regenerace je klíčovou součástí růstu svalů a zlepšení výkonnosti.

- **Kardio je nejlepší pro hubnutí:**

Kardio cvičení je skvělým způsobem, jak spalovat kalorie, ale samotné nestačí. Silový trénink je nezbytný pro budování svalové hmoty, která zvyšuje bazální metabolismus i v klidu.

- **Cvičení břicha pro hubnutí:**

Místní redukce tuku, tedy hubnutí pouze na specifických partiích, není bohužel možná. Cvičení břicha může zesílit svaly v této oblasti a zlepšit vzhled, ale neovlivní tukovou vrstvu nad svaly.



- **Ženy by neměly zvedat těžké váhy, aby nenabraly svaly:**

Tento mýtus pramení z obav, že silový trénink způsobí, že ženy budou vypadat „mužně“. Ve skutečnosti mají ženy přirozeně nižší hladinu testosteronu, což znamená, že je pro ně obtížnější nabrat velké objemy svalové hmoty. Silový trénink pomáhá ženám zpevnit postavu, zlepšit celkovou sílu a přispívá ke zdraví kostí, což je zejména důležité pro prevenci osteoporózy.

sleduj mě



@happy\_fitnesscz

## Shrnutí a závěr:

V tomto eBooku jsme se podívali na řadu běžných mýtů a mylných představ, které se týkají stravování a cvičení. Doufám, že vám tyto informace pomohou udělat informovanější rozhodnutí na vaší cestě za lepším zdravím a kondicí. Pamatujte, že každý člověk je jedinečný a to, co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého. Poslouchejte své tělo, a nevěřte všemu, co slyšíte v médiích. Důležité je najít vyvážený přístup, který bude fungovat právě pro vás.

**S tímto jsem tu pro vás a společně vaši cestu do detailů naplánujeme.**

*Daniel Hapala*

sleduj mě



@happy\_fitnesscz