



PERSONAL FITNESS TRAINER

PROGRESS BOOK

JAK ZAČÍT S POHYBEM, ABY MĚL SMYSL A VÝSLEDKY



Progress Book je praktická a srozumitelná příručka pro každého, kdo se chce cítit lépe ve vlastním těle, mít víc energie a přestat bojovat se zády, únavou nebo stresem. Nečekej odborné poučky ani složitá pravidla. Najdeš tu jednoduché principy, které dávají smysl a dají se použít hned v běžném životě.

V Progress Booku najdeš:

- jak přirozeně předcházet bolestem zad a ztuhlosti těla
- jednoduchý každodenní pohyb, který tě nezničí, ale posílí
- způsoby, jak snížit stres a mít během dne víc energie
- praktické tipy pro lepší spánek a lehčí ranní vstávání
- proč je ráno nejdůležitější část dne a jak ho využít
- přehled potravin, které by měl mít doma každý
- jak jíst jednoduše, sytě a bez zbytečných extrémů
- co dělá alkohol a nikotin s tělem a proč je lepší držet je na minimu
- konkrétní inspiraci na snídani, která tě nastartuje

Tahle kniha tě nebude nutit ke změnám přes noc. Ukáže ti, že i malé kroky, dělané dlouhodobě, mají obrovský dopad. Můžeš si z ní vzít jen to, co s tebou rezonuje, a postupně si poskládat vlastní cestu ke zdravějšímu a klidnějšímu životu.

Začni hned teď!

Vyber si jednu věc z této knihy a udělej ji ještě dnes.

Malý krok stačí. Progres se počítá.

Bc. Jan Herajt, DiS.



Zdravá záda, klidná mysl a aktivní den

Bolestem zad je nejlepší předcházet každodenními návyky. Základem je **pravidelný pohyb** – naše páteř potřebuje, abychom nestrávili celý den strnule v jedné poloze. **I obyčejná chůze má významný přínos pro zdravou páteř.** Každou hodinu se proto zkuste aspoň na pár minut projít nebo se protáhnout. Pokud máte sedavé zaměstnání, **střídejte polohy**, občas se postavte nebo se alespoň narovnejte na židli.

Tady bych vám doporučil pořídit si **gaming chair pro hráče počítačových her**. Jsou navrženy ve spolupráci se specialisty na zdravý pohyb a fyzioterapeuty. Sám mám židli značky Rapture. Vaše záda vám poděkuje a herní křeslo nestojí mnoho. Při dlouhém sezení např. u počítače máme tendenci se hrbít a předsunovat hlavu, což nadměrně zatěžuje krční a bederní páteř.

Správné sezení by mělo vypadat tak, že **nohy máte položené celými chodidly na podlaze** (nedávejte si nohu přes nohu), **úhel v kolenou a kyčlích je zhruba 90° nebo o něco větší. Záda opřete o opěradlo a bedra ideálně podložte polštářkem**, aby byla přirozeně zakřivená. **Předloktí mějte podepřená stolem nebo opěrkami, ramena jsou stažená mírně dolů a dozadu. Uši a hlava by měly být v jedné linii nad rameny** – nevystřkujte bradu vpřed. Monitor si zvedněte do úrovně očí, abyste nezakláněli ani nepředkláněli hlavu. **Správné držení těla** nejen uleví vašim zádům, ale také zlepší dýchání a dodá více energie během dne. Pamatujte, že **držení těla není statická póza** – nejlepší je často měnit polohu a nezůstávat dlouho ztuhlí v jedné pozici.

Další prevencí bolestí zad je **posilování středu těla** (core). Silnější břišní a zádové svaly lépe drží páteř ve správné pozici. Nemusíte hned do posilovny – **stačí krátké každodenní cvičení s vlastní vahou**.

Zkuste třeba každé ráno nebo večer pár jednoduchých cviků: například **zvedání pánve vleže** (most), **prkno** (plank) na předloktí, nebo **kočičí hřbet** pro protažení páteře. Velmi účinné je **cvičení s míčem** – sedněte si na gymnastický míč místo židle a zkuste balancovat, posilujete tím stabilizační svaly kolem páteře. **Fyzioterapeuti doporučují cviky jako zdvihání pánve vleže, sed na balónu, balancování na špičkách či úklony v sedu** – zaberou jen pár minut a zvládne je každý.

Důležité je **cvičit pravidelně každý den**, ne jednou týdně hodinu, ale několik minut denně což udělá zázraky v posílení zad a prevenci bolesti.

Jak na stres a více energie během dne

Dodržujte pitný režim

Dehydratace totiž **způsobuje únavu**, horší soustředění a může zhoršovat náladu.

Mějte proto po ruce láhev vody a popíjejte během dne pravidelně dřív, než dostanete žízeň (ideálně cca **2–3 doušky každou půlhodinu**)

Cílem je okolo **3–4 litrů** vody denně



Pravidelný pohyb a protažení

Nemusíte hned uběhnout 5 km – stačí **svižná 15 minutová procházka** na **čerstvém vzduchu**, **pár dřepů** či **protažení celého těla**.

Zařad'te si do každého dne alespoň **krátkou fyzickou aktivitu**, ideálně během pracovní pauzy nebo odpoledne po práci – pomůže vám to **vybít nahromaděný stres** a získat novou energii **místo odpoledního útlumu**.

Pohyb vyplavuje endorfiny (hormony dobré nálady), **zlepšuje cirkulaci krve** a doslova **okyslíčí mozek**, takže se pak cítíte svěžejší a soustředěnější.





Mikropauzy a odpočinek

Každých zhruba **90 minut si dopřejte krátkou pauzu** – protáhněte se, koukněte z okna na oblohu, nebo jen **na chvíli zavřete oči a několikrát se zhluboka nadechněte.**

Tyto mikropřestávky zaberou jen minutu dvě, ale **pomohou předejít přetížení, snížit hladinu stresových hormonů a zlepšit vaši produktivitu** v další práci.

Plánování a priority

Pomáhá ráno nebo předchozí večer si **napsat krátký plán** dne – **vyberte 2–3 hlavní úkoly**, které ten den opravdu chcete zvládnout, a těm dejte přednost.

Realistický plán vás **zbaví chaosu v hlavě** a každé splnění položce si můžete s úlevou odškrtnout (**což přináší malou dávku uspokojení**).

Naučte se také říkat **NE** úkolům navíc, **pokud už máte plný rozvrh** – vaše **duševní pohoda je přednější**.



Kvalitní spánek a snadné ranní vstávání

Dobrý spánek je základem zdraví, psychické pohody i energie přes den. Dodržováním spánkové hygieny můžete výrazně zlepšit kvalitu svého nočního odpočinku.

Jak dobře vstávat?

Ráno je to hlavní: neodkládejte budík.

I když je to lákavé, **věčné „ještě 5 minut“ vám spánek nezlepší – naopak, těch pár minut navíc je už jen velmi povrchních a můžete se po nich cítit ještě hůř.** Raději si budík nastavte na reálný čas, kdy musíte vstát, a zkuste hned po zazvonění vstát z postele.

Pomáhá mít budík (nebo telefon) **dál od postele, abyste k němu museli dojít.**

Po probuzení zkuste hned **rozsvítit nebo roztáhnout závěsy, případně vyjít na denní světlo.** Světlo pomáhá zastavit produkci melatoninu a nastartovat vnitřní hodiny. **Udělejte pár jednoduchých pohybů – protáhněte se, zakružte hlavou, párkrát se zhluboka nadechněte.**

Můžete zařadit krátkou ranní rozcvičku nebo pár jógových pozic na protažení ztuhlého těla po noci. **Sklenice vody po probuzení také udělá divy (během noci se lehce dehydrujeme).**

Někdo nedá dopustit na **studenou sprchu po ránu – skutečně to spolehlivě probudí a nabudí tělo** (pokud si troufnete). **A v neposlední řadě: zkuste ráno nemyslet negativně – místo „To je ale brzy, to nezvládnou, to bude hrozný den...“ zkuste vděčnost nebo těšení se na něco malého** („Dám si dobrou snídani, cestou do práce si pustím oblíbenou písničku...“).

Ráno udává tón celému dni, tak ať je pozitivní.

A HLAVNĚ!

Nekoukejte hned po probuzení do mobilu s očekáváním, co se ve světě zase všechno pokazilo. Doomscrollingem po ránu dáte tělu takovou dávku kortizolu, že vás to negativně naladí a poznamená na celý den.

Pravidelný režim



Vytvořte si proto svůj osobní spánkový režim – např. usínat kolem 22:30 a vstávat v 6:30 – a dodržujte ho co nejčastěji.

Tělo má vnitřní biologické hodiny (cirkadiánní rytmus), které milují pravidelnost. **Když budete režim často střídat, budete se cítit unavení i po dostatečném počtu hodin spánku.**

Chod'te spát a vstávejte pokud možno každý den ve stejnou dobu (ano, i o víkendu se zkuste nevyspávat do oběda).

Klidná večerní rutina

Minimálně **hodinu před spaním už neřešte práci, studium ani jiné stresující aktivity.**

Také **odložte elektroniku – modré světlo z obrazovek (mobil, tablet, počítač, TV) potlačuje tvorbu spánkového hormonu melatoninu a mozek udržuje v pohotovosti.**

Místo telefonu zkuste večer jiný rituál: **dejte si teplou sprchu či relaxační koupel**, která uvolní svaly.





Žádný kofein před spaním

Pokud máte problémy se spánkem, **zkuste kofein nepřijímat po 14. hodině.**

Večer místo toho zvolte **bylinkový čaj (meduňka, heřmánek) nebo teplé mléko s medem** – ty mohou naopak navodit pohodu.

Kofein může v těle působit **6–8 hodin, takže i odpolední káva ve 4 hodiny** může narušit usínání.

Tip pro rychlejší usnutí

Pokud se vám **nedaří do 20–30 minut zabrat, nestresujte se tím v posteli.**

Vstaňte, jděte do jiné místnosti a **chvíli dělejte něco klidného (čtěte, poslechněte si tichou hudbu).**

Jakmile ucítíte **zívání a těžká víčka, vraťte se do postele.** Ležením a převalováním se v posteli, když nemůžete spát, **si mozek vytváří spojení, že postel = místo, kde neusnu** – tomu chceme zabránit.



15 potravin, které by neměly chybět v každé domácnosti

Tvaroh



Levná a přitom velmi výživná potravina. Tvaroh je **bohatý na plnohodnotné bílkoviny** – ve 100 g najdete kolem 10–13 g proteinů, což je více než v leckterém mase.

Díky převaze kaseinu se bílkoviny z tvarohu tráví pomalu, takže **zasytí na dlouhou dobu** a stabilizuje hladinu cukru v krvi.

Zároveň má minimum tuku (zejména nízkotučný tvaroh obsahuje <1% tuku) a málo sacharidů.

Je také skvělým zdrojem vápníku a fosforu pro zdravé kosti a zuby. Tvaroh je univerzální – můžete ho použít na sladko (s ovocem, medem, do dezertů) i na slano (pomazánky, zapečené pokrmy).

Určitě by neměl chybět ve vaší lednici, pokud chcete zdravě jíst a případně i hubnout (díky vysokým bílkovinám pomáhá udržet svaly a pocit sytosti).

Žitný kváskový chléb



Kvalitní celozrnný chléb z žitné mouky a přírodního kvásku je **mnohem zdravější než bílý rohlík**.

Obsahuje více **vlákniny, vitaminů (skupiny B) a minerálů ze zrna, protože celozrnná mouka využívá celé zrna**.

Kváskový chléb je lépe stravitelný – dlouhé kvašení štěpí část lepku a škrobů, takže **méně zatíží trávení a má nižší glykemický index**.

Žitný chléb se pomaleji kazí a má výraznou chuť.

Skvěle **zasytí a dodá postupně energii**.

Jeden plátek takového chleba s tvarohem nebo vejíčky k snídani vás nabije lépe, než světlé pečivo – nebudete mít hned hlad.

Vlašské ořechy



Ořechy jsou sice kalorické, ale v rozumném množství naprosto blahodárné. Vlašské ořechy obzvlášť – jsou doslova potravou pro mozek.

Obsahují totiž **omega-3 mastné kyseliny** (kyselina alfa-linolenová), kterých máme ve stravě často nedostatek, a **antioxidanty**.

Ze všech běžných ořechů mají právě vlašské nejvíce omega-3 a antioxidantů. Tyto látky **bojují proti zánětům, prospívají srdci a mozku** – pravidelná konzumace vlašských ořechů je spojena se snížením hladiny „zlého“ LDL cholesterolu a zlepšením cévního zdraví.

Dále **dodají hořčík, vitamín E a vitaminy skupiny B**.

Stačí malá hrst (cca 5–7 ořechů) denně jako svačina, do jogurtu či ovesné kaše. Podporují paměť, soustředění a díky zdravým tukům i dlouho zasytí.

Vejce



Jedna z nejdostupnějších superpotravin.

Vejce (zejména žloutek) **obsahuje téměř všechny vitamíny (A, D, E, B12 atd.),** minerály jako železo, selen, zinek a cholin (důležitý pro mozek a nervy).

Bílek je zase čistá bílkovina – jedno vejce má ~6 g kvalitních proteinů.

Hodně lidí se vejcem vyhýbá kvůli cholesterolu, ale ukazuje se, že u většiny lidí konzumace vajec hladinu cholesterolu v krvi **zásadně nezvyšuje**.

Naopak zasytí a pomáhají udržet svalovou hmotu.

Vařené vejce ke svačině nebo míchaná vajíčka k snídani jsou skvělou volbou pro dlouhou energii.

Vejce jsou navíc velmi univerzální: **od snídání, přes přidání do salátů, až po pečení.**

Mějte vždy doma alespoň pár vajíček – vydrží v lednici i několik týdnů a “zachrání” vás, když není co uvařit.

Bobulovité ovoce



Sem patří všechny možné **bobule** – borůvky, maliny, jahody, ostružiny, rybíz, brusinky...

Tyto plody jsou nabité **vitamíny (C a další), vlákninou a zejména antioxidanty** (ty dávají bobulím jejich syté barvy).

Antioxidanty pomáhají tělu neutralizovat škodlivé volné radikály, čímž **snižují záněty a možná i riziko chronických nemocí**.

Borůvky a spol. jsou proslulé pozitivním vlivem na mozek (paměť), zrak i srdce. Z praktického hlediska je skvělé mít mražené **lesní ovoce** – to vydrží v mrazáku měsíce a můžete ho kdykoli použít do smoothie, kaše nebo jogurtu.

Mražené borůvky si dokonce podle studií často uchovají **více antioxidantů než čerstvé**, protože mráz rozruší buněčnou strukturu a uvolní prospěšné látky. Dejte si denně alespoň menší hrst bobulovitého ovoce (čerstvého nebo mraženého) – je to sladké, chutné a přitom plné zdraví prospěšných látek.

Kimchi



Korejská národní pochoutka – fermentovaná (kvašená) pikantní zelenina, obvykle čínské zelí s chilli, česnekem a dalšími ingrediencemi.

Proč mít kimchi doma?

Protože kvašené potraviny jsou úžasné pro **střevní mikrobiom a imunitu**. Kimchi obsahuje **probiotika** (přátelské bakterie mléčného kvašení), která pomáhají udržovat zdravou rovnováhu ve střevech.

A zdravá střeva = silnější imunita (většina imunitního systému sídlí právě ve střevech). Studie naznačují, že pravidelná konzumace kimchi může podpořit imunitní funkce a snížit zánětlivé procesy v těle. Kromě probiotik je kimchi plné **vitamínů (A, C, B) a vlákniny**. V lednici vydrží dlouho. Můžete ho jíst jako přílohu k jídlům, do rýže, do stir-fry, nebo samotné jako pikantní zpestření. Pokud nemáte rádi pálivé, existují i méně ostré verze. Alternativou je jiné **kvašené zelí** (kysané zelí) – naše česká klasika, taktéž probiotická bomba.

Olivový olej



Extra panenský olivový olej je základní zdroj **zdravých tuků v středomořské stravě**, která je považována za jednu z nejzdravějších vůbec.

Olivový olej obsahuje převahu **mononenasycených mastných kyselin** (hlavně kyselina olejová), které přispívají ke zdravé hladině cholesterolu v krvi.

Je také plný **antioxidantů** (např. vitamin E a polyfenoly), které mají protizánětlivé účinky.

Pravidelná konzumace olivového oleje je spojena s nižším rizikem srdečně-cévních onemocnění – pomáhá snižovat krevní tlak a chránit cévy. Používejte ho **za studena do salátů, zálivek**, na **dochucení hotových pokrmů**. Při vaření a restování volte extra panenský olej spíše na mírnou teplotu (nepřepalujte ho). Stačí 1–2 lžíce denně, abyste získali benefity pro srdce, mozek (tuky jsou důležité pro nervovou soustavu) a celkově proti zánětům v těle.

Mleté hovězí maso



Kvalitní hovězí maso je bohaté na **bílkoviny a také na železo, zinek a vitamin B12 – živiny**, které rostlinné potraviny často neposkytují v dostatečném množství.

Proč právě mleté?

Protože se z něj dá rychle a snadno něco uvařit – třeba maso na omáčku, karbanátky (pečené v troubě), chilli con carne s fazolemi, boloňská omáčka atd.

Mleté hovězí se dá i dobře zamrazit po porcích.

Dbejte na výběr libovějšího (ideálně 90% libového masa a 10% tuku nebo méně), ať zbytečně nekonzumujete přemíru nasycených tuků. **Hovězí maso dodá sílu a energii**, díky železu podpoří krvetvorbu (prevenci anémie) a B12 je klíčový pro nervový systém. Samozřejmě vše s mírou – doporučuje se zhruba **2–3 porce červeného masa týdně**, nikoli denně. Mít však v mrazáku mleté hovězí se hodí pro dny, kdy chcete rychle připravit výživné jídlo.

Hořčice a sójová omáčka



Tyto dvě dochucovadla jsem zařadil, protože jsou skvělým způsobem, jak dodat jídlu chuť **bez zbytečných kalorií a škodlivin**.

Hořčice (bez cukru) má zanedbatelné kalorie, přitom výraznou chuť. Kvalitní hořčice ze semínek obsahuje i selen, hořčík a trochu omega-3. Můžete ji použít k masu, do dresinků, marinád nebo pomazánek místo majonézy.

Sójová omáčka (fermentovaná, kvalitní, ideálně s nižším obsahem soli) zase dodá umami chuť pokrmům – hodí se na dochucení restované zeleniny, asijských jídel, marinování masa či tofu.

Opět má minimum kalorií. Obě varianty jsou lepší než solit tuny soli nebo používat kečupy a omáčky plné cukru. Pozor jen na množství sójové omáčky kvůli sodíku – stačí lžička, dvě. Tyto dochucovací „vychytávky“ vám pomohou jíst zdravěji, protože i dietnější jídla s nimi budou chutnat výborně.

Kefír



Kvašený mléčný nápoj plný probiotik – obdobně jako jogurt, ale tekutý.

Kefír vzniká působením kefírových kultur (bakterií a kvasinek) v mléce, čímž se laktóza štěpí na kyselinu mléčnou, lehce perlí a vzniká nápoj nakyslé chuti.

Proč pít kefír?

Je skvělý pro trávení a střevní mikroflóru – dodá tělu přátelské bakterie, které mohou zlepšit zažívání a posílit imunitu podobně jako kimchi či kysané zelí.

Oproti nim má výhodu, že obsahuje i bílkoviny (z mléka) a vápník.

Pro osoby s mírnou laktózovou intolerancí je často lépe snesitelný než mléko, protože laktózy obsahuje méně.

Dejte si skleničku kefiru jen tak, nebo ho použijte jako základ smoothies, případně jím nahradte mléko v lívancích či těstíčku. Existují i ovocné či rostlinné kefirý, ale nejlepší je čistý bílý kefír bez cukru. Vaše střeva vám poděkují.

Řecký jogurt



Hustý krémový jogurt, který obsahuje **dvakrát více bílkovin než klasický jogurt**.

Typicky má kolem 8–10 g bílkovin na 100 g, což z jedné porce (150 g kelímek) udělá ~15 g proteinů – výborné na snídani nebo svačinu pro zasyčení.

Řecký jogurt je také zdrojem **vápníku** pro kosti a živých kultur (probiotik) pro střevní mikroflóru. Kupujte ideálně **bílý neslazený**, protože ochucené varianty mívají hodně přidaného cukru. Doslad'te si ho raději čerstvým ovocem, lžičkou medu nebo skořicí.

Výhodou je i jeho univerzálnost: kromě sladkých kombinací (s ovocem, ořechy) ho můžete použít místo majonézy či smetany do pomazánek, dipů a omáček (např. tzatziki z okurek a česneku). **Proč ho mít doma?** Kdykoli nestíháte, kelímek řeckého jogurtu vás zachrání jako rychlá svačina plná bílkovin, která zasytí a dodá živiny (na rozdíl od sušenky nebo bagety). V lednici vydrží relativně dlouho, takže si můžete udělat zásobu.

Protein



Proteinový prášek není jen pro kulturisty – **kvalitní syrovátkový (whey) protein** nebo **rostlinný (hrachový, konopný aj.)** může být užitečným doplňkem stravy pro každého, kdo nestíhá přijmout dost bílkovin z běžného jídla.

Jedna odměrka proteinu (cca 30 g prášku) obvykle obsahuje ~20–25 g snadno vstřebatelných bílkovin, s minimem tuku a cukru.

Proč mít protein doma? Můžete si z něj rychle udělat **proteinový koktejl** (stačí rozmíchat ve vodě nebo mléce) třeba po cvičení pro regeneraci svalů. Nebo ho přidat do smoothie, ovesné kaše, tvarohu či jogurtu – zvýšíte tím obsah bílkovin v jídle, což vás více zasytí a pomůže udržet svaly při hubnutí. Pro starší osoby je dostatek bílkovin klíčový proti **úbytku svalů**. Proteinový prášek je prostě šikovná zkratka, jak doplnit živiny, když zrovna nemáte po ruce maso, vejce či mléčné výrobky. Samozřejmě není nutností pro každého, ale jako pohotovost ve spíži se hodí.

Mražená zelenina



Mít v mrazáku zásobu různých mražených zelenin (mrkev, hrášek, kukuřice, špenát, brokolice, směsi na čínu apod.) je naprostý game-changer pro zdravé vaření.

Mražená zelenina si zachovává většinu vitamínů a živin, protože je zpravidla zmrazena krátce po sklizni. Oproti čerstvé vydrží měsíce a máte ji kdykoli k dispozici – odpadají výmluvy, že nemáte žádnou zeleninu doma. Příprava je navíc super rychlá: **stačí pár minut na pánvi a máte hotovo**, zatímco mytí a krájení čerstvé zeleniny by zabralo mnohem více času.

Mraženou zeleninu můžete přihodit do polévek, podusit jako přílohu, zapéct, použít do těstovin atd. Je to skvělý způsob, jak **mít pestrý jídelníček plný vitamínů s minimem úsilí**. Kombinujte různé druhy, ať máte široké spektrum živin a chutí. Pamatujte: doporučuje se sníst aspoň **500 g** zeleniny a ovoce denně – mražená se do toho počítá a usnadní vám dosažení tohoto cíle.

Lněná semínka



Malá hnědá nebo zlatá semínka lnu jsou doslova nutriční poklad.

Jsou bohatá na **omega-3 mastné kyseliny** (kyselina alfa-linolenová, podobně jako vlašské ořechy), **na vlákninu** (rozpustnou i nerozpustnou) a **obsahují také lignany** – **látky s antioxidačním působením. Proč je mít doma?** Protože podporují trávení – **lněná semínka umí pomoci při zácpě** (jelikož nabobtnají a podpoří peristaltiku) a celkově prospívají střevům.

Díky vláknině také snižují glykemický index jídel a mohou přispívat ke snižování cholesterolu. Omega-3 z lněného semínka zase působí **protizánětlivě v těle**. Abychom z nich získali živiny, je dobré semínka pomlít (např. v mlýnku na kávu) nebo aspoň dobře rozkousat – jinak projdou nestrávená. Mletá semínka pak můžete přidat do jogurtu, kaše, smoothie, nebo je použít při pečení (např. do domácího chleba). **Doporučená dávka je asi 1–2 lžíce denně**. Skladujte je nejlépe v lednici, pomletá mohou rychle žluknout. Lněná semínka jsou levná a skvěle doplní zdravé tuky i vlákninu ve vašem jídelníčku.

Hořká čokoláda



Na závěr něco pro mlsný jazýček – **kvalitní hořká čokoláda**. (70% a více)

Oproti mléčné obsahuje mnohem **méně cukru** a naopak **více kakaa**, které je plné prospěšných látek. Kakao je bohaté na **flavonoidy**, což jsou antioxidanty, které mohou příznivě ovlivňovat zdraví srdce, zlepšovat průtok krve a možná i **snižovat krevní tlak**.

Také se zkoumá vliv kakaa na zlepšení nálady a kognice – čokoláda navozuje pocit pohody (stimuluje uvolnění endorfinů) a obsahuje malé množství kofeinu a theobrominu, které povzbuzují. Dejte si ovšem pozor na množství – i hořká čokoláda je energeticky vydatná, takže pár čtverečků denně bohatě stačí. Ideálně si vyberte opravdu kvalitní s **70–85 % kakaa**, bez zbytečných příměsí. Kousek hořké čokolády vám může dodat antioxidanty a **zažene chuť na sladké**, aniž by to zruinovalo váš zdravý jídelníček. Je to určitě lepší volba dezertu než sušenky nebo dortíky plné cukru.

Alkohol – účinky na tělo a proč jen příležitostně

Občasná sklenka vína nebo piva vám **zdraví zřejmě nezničí**, ale pravidelnější či nadměrné pití alkoholu může mít na tělo i mysl **velmi nepříznivé účinky**. Alkohol je **toxická látka**, se kterou se tělo musí složitě vypořádat – primárně játra, ale i další orgány.

Co tedy alkohol v těle způsobuje a proč je dobré ho omezit na minimum?

Zatěžuje játra: Játra odbourávají alkohol, a pokud pijeme často, mohou se játra poškodit. Dlouhodobé nadměrné pití může vést k ztučnění jater, zánětu (alkoholická hepatitida) a až k cirhóze, kdy je jaterní tkáň nevratně poškozena. Játra jsou přitom klíčová pro detoxikaci organismu – jejich poškození má vážné následky.

Prázdné kalorie a přibírání: Alkoholické nápoje obsahují hodně kalorií (7 kcal na gram alkoholu, plus cukr u slazených nápojů), ale žádné výživné látky – říká se jim prázdné kalorie. Tělo navíc metabolizuje alkohol přednostně, takže zatímco odbourává alkohol, ostatní kalorie z jídla se mohou snáze uložit do tuků. Pravidelné popíjení tak přispívá k nárůstu hmotnosti, zejména v oblasti břicha (typické pивní břicho). Pokud alkohol vysadíte, tělo lépe spaluje energii a můžete i pár kilo zhubnout – samozřejmě za předpokladu, že ho nenahradíte sladkostmi.

Dehydratace a horší pleť: Alkohol je diuretikum – odvádí z těla vodu. Proto po prohýřené noci trpíme žízní a máme sucho v ústech. Dehydratace se projevuje i na kůži: pravidelné pití způsobuje suchou, unavenou pleť, může přispět k tvorbě vrásek a akné. Také vyčerpává z těla některé vitaminy a minerály (např. zinek) a může vyvolat zarudnutí obličeje (tzv. flushing) či zhoršit kožní onemocnění jako růžovku. Už několik dní po vysazení alkoholu bývá vidět zlepšení – pleť je hydratovanější a svěžejší.

Narušení spánku: I když alkohol někdy vyvolá ospalost, spánek po něm není kvalitní. Alkohol narušuje spánkové fáze – často se po pár hodinách probudíme a zbytek noci spíme neklidně. Omezit či vynechat alkohol vede k výraznému zlepšení kvality spánku. Ráno se pak probudíte svěžejší, protože spánek proběhl nerušeně. Takže „zdravotní panáček na dobrou noc“ má paradoxně opačný efekt.

Dopad na mozek a psychiku: Alkohol působí na mozek tlumivě, proto v malém množství navozuje uvolnění. Jenže z dlouhodobého hlediska může zhoršovat náladu a úzkosti. Pravidelné pití je spojeno s vyšším rizikem deprese. Lidé si často dají skleničku na uklidnění stresu, ale postupně se může stát, že bez alkoholu už se nedokážou uvolnit – vzniká psychická závislost. Alkohol také ovlivňuje paměť a kognitivní funkce (dlouhodobě může přispět k demenci). Dlouhodobý nadměrný příjem může způsobit závislost (alkoholismus), což je závažné onemocnění. Výzkumy ukazují, že z dlouhodobého hlediska alkohol spíše zhoršuje duševní stav a může vést k vážným psychickým problémům.

Zvýšené riziko nemocí: Alkohol je prokázaný karcinogen – přispívá k vyššímu riziku rakoviny jater, slinivky, jícnu, tlustého střeva a u žen i prsu. Dále zvyšuje krevní tlak, čímž přispívá k riziku mrtvice a srdečních chorob. U lidí, co pijí a zároveň kouří, se násobí riziko rakoviny dutiny ústní a hrdla. Celkově platí, že nejbezpečnější množství alkoholu je **nula** – žádná hranice, pod kterou by bylo pití zcela bez rizika, neexistuje. Proto mnohé zdravotnické organizace doporučují alkohol buď vynechat, nebo konzumovat jen velmi střídmo. (tj. 1-2 ročně)

Nikotin – proč škodí ve všech formách (cigarety, e-cigarety, vypíky, nikotinové sáčky)

Nikotin je látka obsažená v tabáku, která způsobuje závislost na kouření. Je ale důležité vědět, že nikotin sám o sobě má na tělo celou řadu negativních účinků, ať už ho přijímáte z cigaretového kouře, elektronické cigarety (vapování) nebo třeba nikotinových sáčků a náplastí.

Vyšší riziko nemocí srdce a cév: Nikotin zrychluje srdeční tep a zvyšuje krevní tlak, protože stimuluje uvolňování adrenalinu. Dlouhodobě tak zatěžuje srdce a přispívá k hypertenzi. Také může podporovat aterosklerózu (kornatění tepen). Výzkumy ukazují, že samotný nikotin zhoršuje funkci cév a může zvyšovat riziko srdečně-cévních příhod. Kouření cigaret toto riziko násobí, protože přidává oxid uhelnatý a dehet poškozující cévy. Ale ani čistý nikotin (např. z e-cigaret a vapíků) rozhodně není vůči srdci neutrální.

Respirační a imunologické problémy: U klasických cigaret je jasné, že tabákový kouř dráždí dýchací cesty, způsobuje chronický kašel, CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc), rakovinu plic atd. Při vapování sice nevdechujete dehet ani tolik karcinogenů, nicméně vdechování aerosolů z e-cigaret může také způsobovat záněty v plicích (známé případy poškození plic z vapingu, tzv. EVALI). Nikotin navíc oslabuje imunitu – studie naznačují, že snižuje imunitní odpověď a zvyšuje náchylnost k infekcím. Kuřáci mívají častěji infekce dýchacích cest. I uživatelé nikotinových náhražek mohou zaznamenat častější nachlazení apod., ačkoli v menší míře než kuřáci. Nikotin prostě imunitní systém neovlivňuje příznivě.

Gastrointestinální potíže: Nikotin zvyšuje tvorbu žaludečních šťáv, může dráždit žaludek a přispívat ke vzniku žaludečních vředů nebo pálení žáhy. Také zrychluje střevní peristaltiku – někteří kuřáci rádi tvrdí, že jim ranní cigaretka „pomůže na záchod“, ale to je jen důsledek dráždivého efektu. V dlouhodobém měřítku nikotin zhoršuje zažívací problémy a může přispívat k refluxu.

Narušení metabolismu a cukrovky: Nikotin ovlivňuje, jak tělo hospodaří s cukry – může zhoršovat inzulínovou rezistenci, takže tělo hůře reguluje hladinu glukózy. Kuřáci mají vyšší riziko vzniku diabetu 2. typu. Pokud už diabetes mají, kouření/nikotin ztěžuje jeho kompenzaci. Navíc nikotin může potlačovat chuť k jídlu (proto někteří kuřáci po típnutí cigarety hubnou), ale to není zdravý způsob regulace váhy – po vysazení se naopak může váha zvýšit, protože se zlepší apetit.

Rakovina a buněčné poškození: Zatímco dříve se myslelo, že za rakovinu mohou jen dehty a další látky z kouře, novější studie naznačují, že nikotin sám má karcinogenní potenciál. Podporuje v těle procesy, které mohou vést ke vzniku nádorů – například poškozuje DNA, ovlivňuje dělení buněk a dokonce podporuje růst nádorů a metastáz (šíření rakoviny). Samozřejmě hlavním viníkem rakoviny plic atd. jsou látky v tabákovém kouři, ale nikotin rozhodně není nevinný. Ostatně používá se i jako pesticid (jed na hmyz), což o jeho toxicitě něco vypovídá.

Závislost a dopad na mozek: Nikotin vyvolává silnou psychickou i fyzickou závislost. Při kouření se dostane do mozku během pár sekund a způsobí uvolnění dopaminu – proto se kuřák cítí dobře, uvolněně. Jenže účinek rychle vyprchá a mozek baží po další dávce. Tak se člověk snadno stane otrokem cigaret či jiných forem nikotinu. Navíc nikotin ovlivňuje vývoj mozku u mladých lidí – u dospívajících může trvale změnit nervové dráhy spojené s pozorností, učením a náladou. Proto je velmi nebezpečné, jak se rozmohly e-cigarety (vapíky) mezi teenagery – mohou si vypěstovat závislost a poškodit svůj mozek na celý život. U dospělých kuřáků zas dlouhodobé užívání nikotinu zhoršuje kognitivní funkce a může přispět k demenci (kouření zhoršuje prokrvení mozku).

Cigarety vs. e-cigarety vs. náplasti: Cigaretový kouř je samozřejmě nejhorší – obsahuje tisíce škodlivin navíc (dehet, oxid uhelnatý, formaldehyd, benzen atd.), které způsobují rakovinu, infarkty, mrtvice, chronické plicní nemoci... E-cigarety (vaping) odstranily dehet a většinu karcinogenů, takže jsou méně škodlivé pro plíce než klasické cigarety. Ale pozor – stále dodávají nikotin a často i další chemikálie (ochucovadla, glycerinové páry), jejichž dlouhodobý efekt není zcela znám. Už teď se ukazuje, že vapování může vést k respiračním potížím a že rozhodně není „zdravé“, jen o něco méně škodlivé než kouření. Navíc u mladých může vaping fungovat jako brána k nikotinové závislosti. Nikotinové náplasti, žvýkačky či sáčky – ty nepoškozují plíce, protože se nikotin vstřebává kůží nebo sliznicí úst. Jsou tedy ze všech forem nejméně škodlivé a používají se jako pomůcka při odvykání kouření. Avšak i u nich platí výše zmíněné účinky nikotinu na srdce, cévy atd. – například nikotinové sáčky zvyšují riziko rakoviny slinivky a hypertenze. Zkrátka, žádná forma pravidelného přijímání nikotinu není bez rizika.

Kouření zabíjí (v ČR na následky kouření umírá kolem 15–16 tisíc lidí ročně) – nejen rakovinou plic, ale často infarkty a mrtvicemi vlivem cévních poškození. Vaping je o něco lepší, ale pořád škodí a hlavně udržuje závislost. Nikotinové náhražky pomáhají kuřákům přestat tak, že postupně snižují dávku nikotinu – jsou tedy krátkodobě užitečné při odvykání, ale neměly by se z nich stát dlouhodobá náhrada cigaret (cílem je zcela přestat). **Nejlépe uděláte, když se nikotinu vyhnete úplně.**

Denní cvičení pro každého (čchi-kung, tai-chi a posilování středu těla)



Ranní cvičení tai-chi nebo Čchi-kung.

Pomalé plynulé pohyby v kombinaci s dechem pomáhají zlepšit rovnováhu těla i vnitřní klid mysli. **Čchi-kung (qigong)** a **tai-chi** jsou staročínská cvičení, která jsou velmi jemná a vhodná pro každého věku.

Nejedná se o nic drastického, jsou to **pomalé sekvence pohybů, protahování a uvolňování těla v souladu s dechem**. Pravidelné cvičení tai-chi nebo čchi-kungu zlepšuje mobilitu kloubů, koordinaci a rovnováhu – výzkumy potvrdily, že tyto pomalé pohyby mohou zvýšit stabilitu a snížit riziko pádů, zejména u starších lidí.

Zároveň mají relaxační efekt – tím, že se soustředíte na dech a pohyb, odbouráváte stres a napětí. Čchi-kung bývá někdy nazýván „**meditace v pohybu**“.

Stačí 10–20 minut denně tohoto lehkého cvičení a pocítíte rozdíl: **budete uvolněnější, zvýší se vám vitální energie (čchi) a postupně i síla svalů (byť nenápadně).**



SESTAVA

Tai-chi sestavy se dají naučit z **videí na internetu** nebo pod vedením instruktora – začněte třeba jednoduchou sestavou

„**Osm kusů brokátu**“ (Ba Duan Jin), která trvá jen několik minut a protáhne celé tělo.

Kromě východních cvičení můžete vyzkoušet i jednoduché **dechové a pohybové sestavy „ze západu“**, například ranní rozcvičku kombinující **jógu a pilates** prvky: pár pozdravů slunci, kočičí hřbet, hluboké dřepy a rotace páteře vleže. Důležité je rozhýbat páteř ve všech směrech (předklon, záklon, úklon, rotace) a zapojit dech – s výdechem se protahovat do pohybu, s nádechem povolit.

Další složkou denního cvičení by mělo být **posílení středu těla** (core), jak jsem zmiňoval v kapitole o zádech. Nemusí to být dlouhé ani náročné: zkuste každý den pár posilovacích cviků s vlastní vahou. Například: **plank** (prkno) na předloktí – zpevníte břicho, záda i ramena. **Boční plank** posílí šikmé břišní svaly. **Most** (zvedání pánve vleže) posiluje hýždě a spodní záda. **Sedy-lehy** nebo lépe **zkracovačky** posílí přímé břišní svaly. Tyto cviky lze cvičit na podložce doma, nepotřebujete žádné vybavení. **Stačí 5–10 minut denně** a výsledkem budou pevnější svaly kolem páteře – lepší držení těla a menší riziko bolestí zad.

Pokud máte k dispozici **gymnastický míč**, určitě ho využijte. **Sezením na míči místo židle (třeba při sledování televize) trénujete stabilitu**. Můžete na něm dělat i cviky: **leh na míči na zádech a pomalé vytahování opačné ruky a nohy, nebo kliky o míč, různé poskoky vsedě apod.** Míč je zábavná pomůcka, která zapojí i hlubší svaly.

Dále z východních technik můžete vyzkoušet **jógu** – i pár jednoduchých pozic denně (tzv. asana) zlepší vaši pružnost a sílu. Pro začátek zkuste tzv. **Pozdrav slunci – sestava asi 12 navazujících pozic**, která rozhýbe celé tělo a dá se cvičit ráno na probuzení.

Celkově nezapomínejte, že důležitá je pravidelnost, ne intenzita. **Lepší je denně 15 minut lehkého cvičení než hodina jednou týdně.** Cvičení by vás mělo bavit a uvolnit, ne odrovnat. Klidně zapojte rodinu – společná ranní rozcvička nebo večerní protažení může být fajn rituál. Nebo cvičte venku na čerstvém vzduchu, spojte pohyb s pobytem v přírodě.



Příklad zdravé snídaně: 30 g bílkovin, komplexní sacharidy, nízký tuk

Na závěr si dáme příklad, jak může vypadat kvalitní snídaně splňující doporučení – tedy obsahující zhruba **30 gramů bílkovin, komplexní sacharidy a jen malé množství tuku.**

Proč na tom záleží?

Bílkoviny vás po ránu zasytí a dodají stavební kameny pro svaly a orgány, komplexní sacharidy (s vlákninou) zajistí postupné uvolňování energie během dopoledne, a nižší množství tuku zaručí, že snídaně nebude těžká na trávení a neunaví vás.

Proteinová ovesná kaše s ovocem

Ovesné vločky 60g

Polotučné mléko 250 ml

1 odměrka syrovátkového proteinu (cca 30g)

Bobulovité ovoce

1 polévková lžíce lněných semínek nebo rozemletých vlašských ořechů (popř. chia semínek)

Tahle porce vás bohatě zasytí. Obsahuje přibližně: **30 g bílkovin** (syrovátkový protein + mléko + vločky), **kolem 70–80 g sacharidů z vloček a ovoce** (což je komplexní mix škrobů a přírodní cukr s vlákninou), **a jen kolem 10 g tuku** (z mléka a oříšků). Vláknina z vloček a ovoce zajistí, že energie se bude uvolňovat postupně a nebudete mít za hodinu hlad. **Bílkoviny udrží svaly a pocit sytosti.** Nízký obsah tuku dělá kaši dobře stravitelnou a nezatíží vás. Zároveň ale zdravé tuky z lněného semínka dodají omega-3 pro mozek.

Pokud nemáte čas vařit kaši, můžete zvolit rychlou variantu do misky: **200 g řeckého jogurtu**, do toho zamíchat **2 lžíce vloček, 1 odměrku proteinu** (nebo trochu tvarohu), **přidat ovoce a lžičku ořechů**. Výsledek je podobný – vysokobílkovinná snídaně s vlákninou. Případně vajíčková varianta: **Ušlehejte si omeletu ze 3 bílků a 1 celého vejce** (to celé vejce kvůli chuti a živinám z žloutku). K tomu si dejte plátek žitného chleba a třeba pár cherry rajčat. Získáte také ~25–30 g bílkovin, komplexní sacharidy z chleba, minimum tuku (pouze ten 1 žloutek a troška oleje na pánvi) a spoustu mikronutrientů.

Zvávěrem

Tato příručka vám nabídla ověřené rady a jednoduché postupy, jak pečovat o své tělo i mysl každý den.

Nezapomeňte, že všechno souvisí se vším: když se budete hýbat, nebudou vás bolet záda; když si udržíte pitný režim a zvládnete stres, budete mít více energie; kvalitní spánek a ráno plné dobrých návyků vám usnadní celý den; vyvážená strava bez excesů (málo alkoholu, žádné cigarety, rozumný jídelníček) vás udrží zdravé, a když přidáte každodenní cvičení, budete se cítit fit v každém věku.

Neberte tyto tipy jako přísná pravidla, ale spíše jako inspiraci.

I malé změny, které zavedete do svého života, mohou mít velký pozitivní dopad. Bud'te k sobě trpěliví a pochvalte se za každý krůček správným směrem. Vaše zdraví je investice, která se vrátí v lepší kvalitě života.

Hodně štěstí na vaší cestě ke zdravějším zádům, klidnější mysli a energičtějšímu dni!

Bc. Jan Herajt, DiS. - certifikovaný fitness trenér se zdravotním zaměřením



KONTAKT

TELEFON

776 729 041

EMAIL

jan.herajt.fit@gmail.com