

JARO 2019

VITALAND®

ProFitness Store

40

STRAN PRO VÁS
ZDARMA



ZINEK A HOŘČÍK
DYNAMICKÉ DUO
PRO VAŠI SUPLEMENTACI

**TYČINKY
Z CVRČČÍ MOUKY**
HMYZ JAKO JÍDLO
BUDOUCNOSTI



**VELKÝ JARNÍ
DETOX**

ZBAVTE SE
ZIMNÍ ÚNAVY

**DRÁHOVÁ
CYKLISTIKA**

SPORT VELKÝCH RYCHLOSTÍ

REPREZENTANT ČR
VE VODNÍM
SLALOMU

VÍT PŘINDIŠ

Komunita vodáků je hrozně přátelská

VITALAND®

ProFitness Store

KUP VÍC, ZAPLAŤ MÍŇ

Při nákupu nad 600 Kč

SLEVA **15%**

Při nákupu nad 1200 Kč

SLEVA **20%**

Při nákupu nad 2000 Kč

SLEVA **25%**



AMINOSTAR
WINNING NUTRITION



VITALAND
ProFitness Store

Xpower

Platí při nákupu značek **AMIX, AMINOSTAR, FATZERO, VITALAND** a **XPOWER**.

Platnost **1. 3. – 31. 3. 2019**. Akce platí pro členy klubu VITALAND. Akci nelze kombinovat s dalšími akcemi.

obsah

editorial

16

VÍT PŘINDIŠ

Velký rozhovor s úspěšným reprezentantem ČR ve vodním slalomu Vítem Přindišem, který loni zkompletoval svoji medailovou sbírku ze světových šampionátů, když ke zlatu a stříbru přidal bronz v týmovém závodě.

TYČINKY
Z CVRČÍ MOUKY

Proteinové a energetické tyčinky plné bílkovin. Více na straně 8-9.

8

ZINEK A HOŘČÍK

Minerály v chelátové vazbě. Ideální duo pro každodenní suplementaci.

10

DRÁHOVÁ
CYKLISTIKA: SPORT
VELKÝCH RYCHLOSTÍ

Rozhovor s Václavem Papíkem o sportu, kde vlastní silou dokázete jet až 60 km/h.

12



VELKÝ JARNÍ DETOX

Pročistíte tělo a zbavte se zimní únavy. Jak na to se dozvíte na straně 30-31.

30

Vážení zákazníci,
příznivci sportu
a aktivního životního
stylu,

vítejte v novém roce 2019, který, jak doufám, bude pro každého z nás plný sportovních zážitků a nových výzev. S přicházejícím jarem jsme pro vás připravili nový VITALAND magazín, který je nabitý skvělými tématy a inspirujícími články ze světa výživy.

Těšit se můžete na velký rozhovor s kajakářem Vítem Přindišem, který zimu přečkal ve slunné Austrálii, kde polykal náročné tréninkové dávky. S regenerací mu pomáhá ENERVIT, jejichž produkty můžete ve VITALAND zakoupit. Máme pro vás i článek o minerálech – zinku a hořčíku, které jsou vyrobeny v chelátové vazbě, což znamená, že se lépe vstřebávají do organismu. Určitě se na ně podívejte.

Pokud se cítíte unavení po zimě a chcete pročistit svoje tělo a třeba zhubnout nějaké to kilo, nalistujte si stranu 30-31, kde najdete tipy, jak se zbavit únavy a jaké vitamíny a minerály tělu dodat, aby začalo opět fungovat na plný plyn.

A protože jsme rádi za vaši přízeň, nachystali jsme pro vás na březen skvělou akci:

Kup víc, zaplať míň. Čím větší nákup u nás uděláte, tím větší slevu od nás dostanete. Produkty můžete nakupovat jak na prodejnách, tak na e-shopu.

Těšíme se na vás ve VITALAND.

Mgr. Aneta Hajná

Šéfredaktorka VITALAND magazínu

inzerce

15. března 2019

DNY VITALAND

20% SLEVA

NA CELÝ NÁKUP



VITALAND magazín JARO 2019. Periodicita 2x ročně. **Vydává:** Společnost VITALAND s.r.o. sídlem Bělehradská 314/18, 140 00 Praha 4 – Nusle, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským úřadem v Praze, oddíl C, vložka 132619 ze dne 4. 8. 1993. IČ: 49811274, **Šéfredaktor:** Mgr. Aneta Hajná. **Adresa redakce:** VITALAND s.r.o., Na Pankráci 1618/30, 140 00 Praha 4 – Nusle.

Volejte ZDARMA: 800 117 800, e-mail: info@vitaland.cz, registrační číslo: MK ČR E 14541, www.vitaland.cz

Novinky VE VITALAND



AMIX AMINOKYSELINY V NOVÉM DESIGNU

Vaše oblíbené produkty od **AMIX** dostaly nový kabát. Do rudé barvy se převlékly **aminokyseliny a doplňky stravy pro energii** v kapslové formě (např. Inosine, Arginine, Taurine, Lysine, Citrullin a Leucine). Doplňovat tyto aminokyseliny je důležité zejména pro sportovně aktivního člověka, protože esenciální (nepostradatelné) aminokyseliny si lidský organismus nedokáže sám vytvořit. Máte-li pocit, že při cvičení „nestačíte“ s dechem nebo máte málo síly na uzvednutí činky, dejte si stravu bohatou na quinoa, pohanku či sóju nebo si poříďte právě jeden z těchto doplňků stravy.



ENERVIT RECOVERY DRINK: REGENERACE, KTEROU CÍTÍTE

Nový název, osvědčená pomoc při regeneraci. Legendární Enervit R2 Sport se přejmenoval na Enervit Recovery Drink, aby zdůraznil svůj hlavní přínos všem vytrvalostním sportovcům. Ten spočívá v urychlení procesů obnovy sil organismu po závodě, tréninku a po déletrvající fyzické aktivitě. Mezi vytrvalci velmi oblíbený regenerační nápoj od Enervitu nabízí **rychlé doplnění vyčerpaných zásob energie** pomocí velkého množství různých druhů sacharidů (dextróza, sacharóza a maltodextriny), **postará se o obnovu svalových vláken** díky aminokyselinám (L-glutamin, BCAA) a dodá tělu i **vypocené minerální látky** (sodík, draslík, hořčík) a vitamíny. Tohle je legenda, která funguje!



PUPALKA PRO ŽENSKÉ ZDRAVÍ

Věděli jste, že **pupalka dvouletá** je rostlina se žlutými květy, která rozkvetá pouze v noci a zhruba po 24 hodinách po opylení se její květy zavírají? Pupalka pochází původem ze Severní Ameriky – z Virginie, a součástí tradiční medicíny je už řadu let díky svým mimořádným schopnostem, protože napomáhá zajistit příjem polynenasycených mastných kyselin, které podporují normální průběh menstruačního cyklu. Pro ženy je to nepostradatelný elixír mládí, jelikož zkvalitňuje i stav pokožky a s pomocí vitamínu E přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem. Udržte si krásu a vitalitu v každém věku s **VITALAND Pupalkovým olejem s vitamínem E**, který pro vás máme v zcela novém složení.

MĚJTE RUCE JAK V BAVLNCE S MADMAX

Designové rukavice Rainbow jsou určeny primárně k fitness a silovému tréninku, ale dají se pohodlně využít i na cyklistiku nebo kolečkové brusle. Jsou vhodné především pro ženy nebo mladší a začínající sportovce. Pro větší pevnost a bezpečnější i přesnější úchop jsou rukavice v oblasti dlaně speciálně anatomicky prošity. Na hřbetu ruky a mezi prsty je použita absolutně prodyšná a maximálně elastická Lycra. Zapínání na hřbetu ruky je na suchý zip. Rukavice značky **MADMAX** jsou vyrobeny z pravé kůže, takže s nimi i těžkou činku uzvednete jedním tahem!





KÁVA JAKO ZDRAVÝ RITUÁL

Milovníci kávy, chcete zažít den s extra dávkou energie? **NATURESSO** je nový druh organické mleté kávy, která vám ji dodá. Je to sestřička **FITNESS COFFEE** mleté kávy, a proto si můžete být jisti výtečnou chutí a skvělými účinky. **NATURESSO** je organická káva pražená v Itálii a je inspirována spojením dvou slov – příroda a espresso. Ve **VITALAND** jsou k dostání oba druhy, a to káva s **10 organickými přírodními bylinami a kořením** (jalovec obecný, hloh, břiza, rozmarýn, listy meduňky lékařské, anýz, šalvěj lékařská, kořen kozlíku lékařského, pýr plazivý a mléč zelený) a **káva s organickými mletými konopnými semínky**. **NATURESSO** je ideálním parťákem pro všechny, kdo mají rádi kávu a chtějí si udržovat dobré stravovací návyky.



VELKÁ NÁLOŽ NOVINEK ZNAČKY PROM-IN

Pomalů se probouzíte ze zimního spánku a s přicházejícím jarem koukáte, o co nového byste obohatili svoji sportovní sbírku produktů? Správná volba jsou produkty značky **PROM-IN**. Máme pro vás hned několik novinek – **100 % Zinc Chelate, 100% Magnesium Chelate, CFM Isoclear, Intra Amino a Serious PRE**. Všechny tyto produkty obsahují ty nejlepší suroviny, které lze v současné době na trhu sportovní výživy nabídnout. Oblíbené minerály zakoupíte v tzv. chelátových vazbách, jejichž výhodou je, že jsou elektricky neutrální a lépe se dostávají v nezměněné podobě na místo určení v organismu.

HMYZ JAKO STRAVA BUDOUCNOSTI

Na první pohled ani chuť je nerozeznáte od klasických energetických a proteinových tyčinek, přesto se v něčem zásadně liší. **Tyčinky SENS** jsou totiž vyrobeny z **cvrččí mouky**, která je stejně hodnotnou bílkovinnou jako například hovězí maso. Oproti němu má však nesmírně mnoho benefitů, které ocení především vyznavači zdravého životního stylu. Mouka ze cvrčků obsahuje několikrát více železa, vápníku a B vitaminů. Pěstování cvrčků je také daleko morálnější než chov skotu. Není potřeba antibiotik, cvrčci dostávají svou běžnou stravu a žijí v pro ně přirozeném prostředí. Cvrččí mouka je jidlem budoucnosti a nyní ji můžete vyzkoušet i vy! Ve **VITALAND** zakoupíte **2 druhy energetických tyčinek z cvrččí moukou** v příchutích ananas a kokos nebo tmavá čokoláda a pomeranč. **Proteinové tyčinky** jsou k dostání v příchutích – čokoláda a sezam a arašídové máslo se skořicí. Nebojte se, cvrčci chutnají dokonale!





VITALAND DOPORUČUJE TY NEJLEPŠÍ PROTEINY

CHCETE KONEČNĚ UDĚLAT NĚCO SE SVOJÍ POSTAVOU? PŘEMÝSLÍTE, JAK VYBUDOVAT SVALOVOU HMOTU, SNÍŽIT PROCENTO TUKU V TĚLE ČI ZÍSKAT VĚTŠÍ KONDICI? KROMĚ SPRÁVNÉHO A EFEKTIVNÍHO TRÉNINKU POTŘEBUJETE JEŠTĚ NĚCO NAVÍC, A TO ZEJMÉNA PROTEINY.

PROČ POTŘEBUJEME UŽÍVAT PROTEINY?

Bílkoviny jsou nezbytné pro růst a obnovu tkání. Urychlují metabolismus, dodávají látky imunitnímu systému a tělu poskytují nezbytné aminokyseliny. Řídí anabolické a katabolické procesy, při náročné aktivitě se svalová tkáň odbourává (katabolismus) a posléze opět obnovuje (anabolismus). Když zvýšíme příjem bílkovin, tělo začne vytvářet nové svaly.

Kromě toho bílkoviny pomáhají se stimulací glukagonu, jenž uvolňuje zásoby tělesného tuku, aby se z nich dala získávat energie. To znamená, že konzumace bílkovin v podobě drůbeže, ryb a tmavého masa nám vskutku pomáhá zhubnout.

Díky bílkovinám máme více energie a větší výdrž. Čím rychlejší metabolismus člověk má, tím snadnější je spalování tukových zásob a tím lépe se dají zužitkovat energeticky bohaté potraviny.

Bílkoviny se rovněž podílejí na regulaci tělních

tekutin. V krvi obsažené bílkoviny přitahují molekuly vody, čímž upravují její množství v buňkách, mezibuněčných prostorách a kapilárách, žilách a tepnách. Pokud naše strava obsahuje málo bílkovin, je jich nedostatek v krvi, a tak voda z buněk může proniknout do mezibuněčných prostor a ledviny ji nemohou vyloučit. Důsledkem nízkoproteinové diety je nadýmání, zadržování vody ve tkáních a přibývání na váze. Navíc bílkoviny posilují imunitní systém, neboť vyrábějí protilátky, které bojují s nemocemi. Protilátky ničí vetřelce jako viry a bakterie. Při nedostatku bílkovin klesá tvorba protilátek. Bílkoviny se podílejí na činnosti lymfocytů a leukocytů a zajišťují imunitu na buněčné úrovni. S poklesem leukocytů se zpomalí buněčný metabolismus a oslabí odolnost vůči invazi bakterií.

Zdroj: Ann Louise Gittleman, Výživa podle metabolických typů

PROTEINY DO 70 % BÍLKOVIN



Aminostar Whey Protein Actions 65 %

je směs vysoce biologicky hodnotných rychleji a pomaleji vstřebatelných bílkovin, které podporují nárůst svalové hmoty s prodlouženým

účinkem. Obsahuje kaseinát vápenatý, a navíc je směs bohatá na L-glutamin a větvené aminokyseliny BCAA.



Aminostar Gourmet Protein

je dokonale chuťově vyladěný krémový proteinový koktejl se skutečnými kousky ovoce. Navíc obsahuje L-glutamin a taurin.

PROTEINY MEZI 70-80 % BÍLKOVIN

PROM-IN Essential

Optimal Hydro Whey je čistý syrovátkový protein, upravený enzymatickou hydrolyzou k zajištění nejlepší vstřebatelnosti a efektivity. Navíc maximalizuje nárůst svalové hmoty a síly.

All Stars HY-PRO

Protein Deluxe je vysoce hodnotný protein, který je ideálním zdrojem k zajištění dostatečného příjmu kvalitních bílkovin potřebných k optimální regeneraci organismu po fyzickém výkonu.



PROTEINY NAD 80 % BÍLKOVIN



Aminostar HydroPure

Whey Protein je špičkový protein se 100% obsahem značkové suroviny Hydrovon. Hydrovon je čistý hydrolyzovaný CFM® syrovátkový

izolát. Produkt je navíc obohacen o komplex peptidů PepForm, pH-Active komplex a probiotika LactoSpore.



Amix IsoPrime je vysoce kvalitní čistý syrovátkový izolát vyrobený metodou CFM. Tato metoda zaručuje maximální čistotu proteinu.

NOČNÍ PROTEINY



Aminostar CFM Long Effective Proteins

je protein s postupným vstřebáváním a jedinečnou směsí minerálů. Podporí nárůst svalové hmoty během odpočinku a spánku.



PROM-IN Essential Pure Micellar Casein

je čistý micelární kasein v nativní formě. Jeho prvotřídní bioaktivita zajišťuje maximální antikatabolickou funkci

a dlouhodobě zásobuje svaly všemi klíčovými aminokyselinami.



ROSTLINNÉ PROTEINY



Amix GreenDay

Vegefit Protein je perfektní řešení pro každého, kdo hledá bílkovinný produkt rostlinného původu. Skládá se z hrachového bílkovinného izolátu, rýžového proteinu a sójového proteinu.



Weider Vegan Protein

je protein vhodný pro vegetariány a vegany. Obsahuje výhradně rostlinné bílkoviny a je slazen přírodním sladidlem stévií.



KDY DÁVKOVAT PROTEINY?

Před tréninkem: Zajistíte si energii pro trénink, popoženete spalování tuku, zabráníte rozpadu svalů během tréninku a pomůžete syntéze svalových bílkovin ihned po tréninku.

Po tréninku: Udržíte maximální stimulaci syntézy svalových bílkovin, zvýšíte hladinu inzulínu a doplníte zásoby svalového glykogenu.

HMYZ

V JÍDLE JE NOVÝ TREND

UŽ JSTE ZKUSILI PROTEINOVÉ TYČINKY S CVRČČÍ MOUKOU? KVALITNÍ BÍLKOVINY, PŘÍRODNÍ INGREDIENCE A VÝBORNÁ CHUŤ. ZKUSTE SENS BAR.

Bílkoviny jsou takřka ve všem, v luštěninách, mase, vejcích, a dokonce i ovoci a zelenině. Ne všechny zdroje bílkoviny jsou si však rovny, liší se v množství, kvalitě a stravitelnosti. Proto je důležité umět se v kvalitě bílkovin orientovat.

Pojďme se podívat, jak jsou na tom potraviny, které běžně nakupujete. Zdroje bílkovin můžeme rozdělit do dvou skupin na rostlinné a živočišné. Živočišné mají většinou velmi dobrou stravitelnost a příznivý poměr aminokyselin. Rostlinné

bílkoviny jsou chráněny celulózą, a tím pádem mají nižší stravitelnost a až na výjimky, nemají vhodné spektrum všech aminokyselin. To znamená, že lidské tělo ve většině případů dokáže lépe využít živočišné bílkoviny než ty rostlinné. Dá se říci,



CVRČCI JSOU ÚŽASNĚ VÝŽIVNÍ

2x více
bílkovin než



více
vápníku než



více
železa než



více
vlákniny než



stejně
omega-3 jako



Co možná nevíte?

Cvrččí mouka má více vápníku než mléko a více železa než špenát. Špenát, potravinu proslulou pro svůj obsah železa, má 3,6 mg železa na 100 g. Cvrččí mouka ji však strčí do kapsy s 5,9 mg na 100 g. Podobně mléko, skvělý zdroj vápníku, má 113 mg vápníku na 100 g, což nemůže konkurovat 170 mg vápníku ve 100 g cvrččí mouky. A k tomu ještě železo i vápník z cvrčků jsou daleko více biologicky dostupné než tytéž minerály z hovězího masa.





že existuje ještě třetí skupina, která je v západním světě často přehlížena, a tou je **hmyz**. Hmyz obsahuje **bílkoviny stejné kvality jako například ty v hovězím masu**. Mají velmi podobnou stravitelnost. Hmyzí bílkoviny lze navíc produkovat daleko ekologičtěji a morálněji než bílkoviny z velkých zvířat. Je na čase začít brát tuto alternativu vážně a dát hmyzu šanci.

Cvrččí mouka, hlavní ingredience SENS tyčinek, je nejdůležitější zdroj bílkovin na světě. Na produkci stejného množství bílkovin jako skot,

cvrčci potřebují 12x méně krmiva, 15x méně půdy, 2000x méně vody a vyprodukují 100x méně skleníkových plynů. Mouka z cvrčků obsahuje stejně kvalitní bílkoviny jako hovězí maso a k tomu ještě několikrát více železa, vápníku a B vitaminů.

Pěstování cvrčků je také daleko morálnější. Není potřeba antibiotik – cvrčci dostávají svou běžnou stravu a žijí v pro ně přirozeném prostředí. Když je čas porážky, tak bezbolestně přecházejí do hibernace, takže je zcela eliminováno

i utrpení. **Cvrččí mouka je jídlem budoucnosti.**

PROTEINOVÉ A ENERGETICKÉ TYČINKY

SENS nabízí dva typy tyčinek s cvrččí moukou. Energy tyčinka je vyvážená svačina plná ovoce, vlákniny a bílkovin. Přejde vhod zejména v náročném pracovním dni, když potřebujete povzbudit. Je to sladká dobrota, po které nemusíte mít výčitky. Proteinová tyčinka obsahuje 20 g kvalitních bílkovin, dostatek zdravých tuků a minimum sacharidů. Výborná je po cvičení, pomůže s regenerací svalů. Budete překvapeni, jak výborně umí zahnat hlad, zejména když nestihnete oběd. Obě varianty tyčinek zakoupíte ve všech prodejnách VITALAND a na e-shopu. ■

Kdo je SENS FOOD?

SENS je společnost, která se snaží udělat z cvrčků běžnou potravinu. Začali s ambiciózním nápadem a malou crowdfundingovou kampaní a nyní jsou vlastníky portfolia produktů s cvrččí moukou a zakladatelé velké cvrččí farmy v Thajsku. Přinesli do farmaření moderní technologie, s jejichž pomocí chtějí stlačit cenu cvrččí mouky tak, aby byla levnější než kuřecí maso. Seznamují západní svět s jedlým hmyzem a pomáhají lidem překonávat „fuj faktor“ který je často tou hlavní překážkou pro jedlý hmyz.



HOŘČÍK SE ZINKEM

DYNAMICKÉ DUO PRO VAŠI SUPLEMENTACI

ZINEK A HOŘČÍK MAJÍ VELKÝ PODÍL NA ZVYŠOVÁNÍ VAŠÍ VÝKONNOSTI. DOKONCE NAVÍC PODPORUJÍ SPALOVÁNÍ TUKU A JSOU ZCELA ZÁSADNÍ PRO IMUNITU.

Žádný NO booster ani BCAA nebudou mít na vaši výkonnost takový vliv jako dostatečná saturace mikroživinami. Ba co víc, pokud trpíte nedostatkem některé z mikroživin, budou vám veškeré pokročilé suplementy úplně k ničemu.

VLIV ZINKU A HOŘČÍKU NA HORMONÁLNÍ PROSTŘEDÍ

Hodně lidí si myslí, že zinek a hořčík napomáhají zvýšit hladinu testosteronu. To bohužel neumí. Tento mýtus vznikl na základě bombastických reklam na produkt ZMA v devadesátých letech (mimořádně, skvělý produkt). Zklamání? Neení důvod. Zinek a hořčík poskytnou totiž něco víc. Celkově

totiž dokáží optimalizovat vaše hormonální prostředí. Zvyšování hladiny testosteronu přirozenou cestou není v praxi reálné. Díky pulzní sekreci neovlivníte nijak zásadně sekreci testosteronu nad přirozenou úroveň (dřepý vám opravdu nezvednou hladinu testosteronu, ale za to vám mohou vybudovat skvělá stehna). Naproti tomu si můžete hladinu celkem efektivně snížit, a to především přetrénováním, kalorickým deficitem, nedostatkem tuků, ale i sacharidů ve stravě a také deficitem důležitých mikroživin. Hladinu sice nad svou přirozenou hladinu nezvednete, ale můžete ji efektivně optimalizovat. A právě zde hraje hlavní roli

suplementace zinkem a hořčíkem. Je potvrzeno, že po absolvování těžkého tréninku zinek u sportovců velmi efektivně zvýší hladinu testosteronu zpět na optimální úroveň (sérovou hladinu TST totiž ve skutečnosti silový trénink snižuje). Což se dá interpretovat i tak, že hladinu testosteronu zvyšuje. Jedná se o optimalizaci nikoli o nějaký zásadní boost, jenže tato optimalizace je z hlediska výkonu klíčová. Co je ale výrazně důležitější, než vliv suplementace zinku na hladinu testosteronu, je schopnost zinku v kombinaci s hořčíkem potlačit sekreci katabolického kortizolu. Tento hormon je totiž antagonistou pro testosteron. Triatleti používají

suplementy na bázi hořčičku po dobu čtyř týdnů měli po závodě výrazně nižší hladiny kortizolu než atleti užívající placebo. Studie brazilských vědců prokázala pokles hladiny kortizolu již dvě hodiny po požití doplňku na bázi zinku. Méně známá je role zinku v podpoře funkce štítné žlázy. Není potřeba zdůrazňovat, že štítná žláza zajišťuje optimální fungování metabolismu. Několik studií potvrdilo, že nedostatek zinku ve stravě vede ke snížení hladin hormonů štítné žlázy. Naproti tomu suplementace zinkem může dokonce zvýšit rychlost vašeho metabolismu. Podle jedné ze studií University of Massachusetts zvýšila suplementace 25 mg zinku výrazně rychlost metabolismu již za 21 dní.

VLIV ZINKU NA CELKOVÉ ZDRAVÍ

Vliv suplementace zinku na imunitní funkce je poměrně známý. Doplňkový příjem zinku snižuje výskyt akutních infekcí dolních cest dýchacích. Výzkum clevelandské kliniky prokázal, že suplementace zinkem při nástupu nachlazení dokáže zkrátit délku onemocnění na polovinu. Výzkumníci dospěli k závěru, že zinek může blokovat reakci viru s povrchovými bílkovinami. Zinek také funguje jako silný antioxidant. Tím výrazně zlepšuje zotavení po náročném tréninku.

PROČ SPORTOVCI POTŘEBUJÍ SUPLEMENTOVAT HOŘČÍK A ZINEK?

Sportovci jsou nejohroženější skupinou, co se týče nedostatku hořčičku a zinku. To je způsobeno několika faktory, mezi které patří především ztráty zinku během pocení, zvýšená potřeba zinku v průběhu regenerace. Na potřebu zinku a hořčičku má vliv také výživa. Např. rafinované sacharidy ve formě produktů z bílé mouky hladinu hořčičku v krvi výrazně snižují. Dalším problémem může být nedostatečná absorpce zinku a hořčičku z přirozené stravy. Problémem je, že potraviny bohaté na vápník (jako jsou mléčné výrobky) inhibují absorpci jak zinku, tak hořčičku v tenkém střevě. Měď

a také potraviny bohaté na fytáty (sloučeniny fosforu nacházející se v celých zrnech, obilovinách a luštěninách) brání optimální absorpci zinku opět v tenkém střevě. Zajistit optimální absorpci hořčičku a zinku z přirozených zdrojů může být problematické. Jako sportovci musíte krýt zvýšenou potřebu těchto dvou minerálů, proto by měla být suplementace zinkem a hořčičkem naprostým základem. Teprve pak budete mít zajištěny optimální podmínky nárůstu svalové hmoty a síly, navíc suplementace pomůže se spalováním podkožního tuku a zlepší imunitu.

JAK ZAJISTIT ABSORPCI ZINKU A HOŘČÍKU

Při doplňování hořčičku a zinku je důležitá nejen forma, ve které minerály přijímáte, ale také doba, kdy je použijete. Vhodné je, abyste hořčičk a zinek neužívali s jídlem a zejména ne s mléčnými produkty. Jak hořčičk, tak zinek se s jídlem hůře absorbují, protože vápník obsažený v jídle významně blokuje vstřebávání zinku. Zinek také inhibuje vstřebávání aminokyselin z jídla. Proto za vhodné řešení může být považován

model užívání hořčičku a zinku na noc. Doporučuje se užívat 300–450 mg hořčičku ve formě chelátu. Na noc se jeví ideální formou magnesium bisglycinát. Zde totiž nacházíme hořčičk ve vazbě na aminokyselinu glycin. Glycin má zajímavou funkci v centrálním nervovém systému, kde zvyšuje neurotransmisí prostředkovou N-methyl-D-aspartátovou receptorovou reakcí a působí jako inhibiční neurotransmitter přes glycinový receptor. To má za následek uklidňující a relaxační účinek. Dávku hořčičku lze doplnit zinkem. Opět ideálně ve formě sloučeniny iontu a aminokyseliny, zde se opět používá glycin, kde vzniká bisglycinát zinečnatý. Případně je možné použít známý monomethionin zinečnatý. Optimální dávkou čistého mikro prvku bude 20-40 mg. Dávky hořčičku vyšší než 500 mg se nedoporučují, protože by naopak mohly narušovat spánek. Stejně tak dávka zinku vyšší než 50 mg může být riskantní z pohledu narušení imunitních funkcí a metabolismu. Co se týče časového odstupu od jídla, tak se doporučuje užívání 1-2 hodiny po jídle a 45-60 minut před posledním jídlem dne. ■

Autor: Pavel Samek, PROM-IN



VÁCLAV **PAPÍK**

MALÝ JE POUZE TEN, KDO MÁ MALÉ CÍLE

Vašku, věnujete se dráhové cyklistice, která je u nás zatím popelkou mezi sporty. Vidíte to stejně?

Ano, je to bohužel tak. Někteří cyklisté-amatéři ani pořádně neví, co to dráhová cyklistika je. Myslím si, že celkově cyklistika začíná v České republice upadat, je to bohužel velmi náročný sport na čas i finance. Bez mého týmu Tj Kovo Praha, který nám dává plnou podporu, bych nemohl dráhovou cyklistiku dělat.

Přibližte naším čtenářům dráhovou cyklistiku. Proč jste si jí oblíbil?

Dráhová cyklistika se dělí na dvě základní skupiny: sprinteři a stíhači.



Oblíbil jsem si jí hlavně kvůli rychlosti, kterou jsem měl rád už na silnici ve spurtech. Dařilo se mi a motivovalo mě to dál. V silniční cyklistice se jede 200 km, někdo ujede a celý peloton ho sjíždí, oproti tomu je dráhová cyklistika plná rychlých rozhodnutí, nástup střídá nástup a do pásky se neví, kdo vyhraje.

Při tomto sportu dosahujete velkých rychlostí. Není to trochu nebezpečné?

Ano, to dosahujeme, to na tom všem miluju. Vlastní silou dokázat jet přes 60 km/h je nepopsatelné. Určitě to má svá rizika, když jede člověk galusku na galusku, tak sebemenší nepozornost nebo chyba způsobí pád. V jednom týdnu se mi dokonce povedlo spadnout dvakrát a ani jednou mojí chybou. Někdo udělá tzv. myšku nebo před ním spadne a v té rychlosti s tím člověk už nic neudělá.

Co vy a adrenalin?

Mám ho rád a nevadí mi. Kdyby mi vadil, tak nejždím na dráze. Pískot,



řev, boj o pozice, pády, to vše k dráhové cyklistice patří stejně jako adrenalin.

Prozradte, co všechno zahrnuje vaše příprava. Jak trénujete?

Moje příprava zahrnuje všechno možné. V zimních měsících jsou to hlavně objemové tréninky, běhání, posilovna, dechová cvičení apod. Ke konci února soustředění na běžkách a začátkem března najíždíme nějaké





kilometry v teple. Pak už jsou tréninky přizpůsobeny okolnostem a přípravě na různé cíle.



Zabýváte se kromě fyzické přípravy i mentální tréninkem?

Ano, nedávno jsem byl na přednášce o psychologii sportovců. Dříve jsem praktikoval vizuální trénink, pohyb v balíku apod. Po přednášce ale vím, že se ještě dá na mnoho věcech zapracovat.

Čeho byste chtěl ve své kariéře dráhového cyklisty dosáhnout?

Můj největší cíl je samozřejmě duhový dres. Ale budu rád, když se dostanu do nějakého dobrého týmu, kde získám třeba i titul mistra Evropy. Malý je pouze ten, kdo má malé cíle.

Máte už nějaký oblíbený velodrom?

V Česku je to nejspíše náš velodrom na Třebešíně. V zahraničí se mi zatím nejvíce líbila dráha v Amsterdamu, kde jsem jel své první závody za juniory a neztratil se.

Jako cyklista určitě musíte dodržovat správný jídelníček. Jak vypadá?

Snažím se ho dodržovat, ale chutě mě občas přemůžou. Snažím se jíst pestře a dodávat tělu, co nejvíce bílkovin a potřebných látek. Než brambůrky si dám například sušené maso, které mám opravdu rád.



Profil:

Jméno a příjmení: **Václav Papík**

Datum narození: **22. 11. 2002**

Sportovní klub: **Tj Kovo Praha**

Úspěchy: **Vicemistr ČR v olympijském omniu, mistr ČR v bodovacím a stíhacím závodě družstev, 3. místo ve scratchi na MČR, 3. místo ve vylučovacím závodě a nějaká ocenění z Českých pohárů**

Užíváte nějaké sportovní suplementy?

Doteď jsem jezdil na vodu a nějaké ty vitamíny. Občas si dám ionták. ■

ENERVIT: SPECIALISTA NA VÝŽIVU PRO VYTRVALCE



CHCETE SPORTOVAT LÉPE? TAK NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU, POCHOPTĚ ZÁKLADNÍ PRINCIPY FYZIOLOGIE A VYUŽIJTE POMOCI SPORTOVNÍ VÝŽIVY, KTERÁ OPRAVDU FUNGUJE – PRÁVĚ NA ZÁKLADĚ FYZIOLOGICKÝCH POTŘEB ORGANIZMU. SPORTUJTE LÉPE S ENERVITEM, VÝJIMEČNOU A OBLÍBENOU SPORTOVNÍ VÝŽIVOU ZNÁMOU EFEKTIVNÍ PODPOROU VÝKONNOSTI. UKÁŽEME VÁM JAK.

ENERVIT díky svým zkušenostem a propracovanému složení pomáhá lépe využívat váš tréninkový čas i výkonnostní potenciál. Celé spektrum produktů je jednoduše přehledné a hravě pokryje celý váš sportovní výkon:

SPRÁVNÁ VÝŽIVA VÁS DOKONALE PŘIPRAVÍ NA SPORT

Třeba tím, že vyřeší palčivý problém, co jíst před sportem, aby to žaludek dal, cítili jste se sytí a měli energii na závod. To všechno dokáže zajistit **Enervit PRE Sport**, energetické želé, které aktivuje vaše energetické systémy a zvýší využití tuků jako zdroje energie. Zasytí, dokonale vás připraví na sport a nezatíží váš

trávicí trakt. Sport si tak užijete na maximum.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA VÁM DODÁ ENERGIÍ NA TRATI

Každý vytrvalec čerpá energii ze sacharidů. Těch ale máme v těle jen omezené množství, proto je třeba s nimi šetřit. Jako nejvhodnější způsob se jeví průběžné dodávání energie prostřednictvím kvalitní sportovní výživy, která nabízí bezproblémovou vstřebatelnost a maximální využitelnost. Díky Enervitu nezatížíte svůj organismus ničím nepotřebným a dodáte mu jen to, co při sportu skutečně potřebuje. Třeba prostřednictvím energetických tablet (**Enervit GT Sport**), gelů

(**Enervit Gel**) nebo koncentrátů (**Enervit Liquid Gel**). Je na vás, jakou formu si vyberete.





SE SPRÁVNOU VÝŽIVOU REGENERACI SKUTEČNĚ POCÍTÍTE

Máte po tréninku nebo závodě, a co dál? Chcete fungovat. Věnovat se rodině, mít sílu na práci, energii na další sport a příští tréninky. Proto je pro vás důležitá kvalitní regenerace. O tu se hlásí vyčerpaný organismus, který chtěl nechtěl při sportu trpěl. Potřebuje se dostat zpět do stavu, kdy je mu dobře, musí opravit poškozená svalová vlákna, doplnit ztracenou energii, vypocené minerální látky. Nabídněte mu regenerační nápoj **Enervit Recovery Drink** (dříve R2 Sport) do 30 minut po výkonu a uvidíte, že příště už nebudete chtít sportovat bez něj.

IONTOVÝ NÁPOJ? POTŘEBNÝ ZÁKLAD

Ať se věnujete jakémukoli sportu, pít prostě musíte. Ideálním sportovním nápojem je ionták, který se postará nejen o doplnění tekutin, ale také energie a vypocných minerálních látek. Mezi vytrvalci je oblíbený **Enervit Isotonic Drink** (dříve G Sport). Obsahuje kombinaci rychlých a pomalých sacharidů, minerálních látek a vitamínů B pro podporu výkonnosti. V doporučeném hypotonickém ředění, kdy dochází ke snadnému vstřebání, vystačí 420g dóza k přípravě 14 litrů iontového nápoje.



BEZ KŘEČÍ JE VÝKON VĚTŠÍ

Kdo trpí na křeče, ten uvítá pomoc, kterou si pochvalují i profesionálové. Třeba mistryně světa v terénním triatlonu Helena Karásková (Erbenová) začíná užívat **Enervit Magnesium Sport** od středy v případě víkendových závodů.

Tělo se tak nasytí hořčíkem, ale i sodíkem a draslíkem, jejichž dostatečné zásoby pomáhají předcházet svalovým potížím. Sypkou směs je možné nasypat i do bidonu a popíjet přímo během závodu.



Enervit představuje špičkovou sportovní výživu s více než 45 lety zkušeností s vytrvalostními sporty. Vyniká především svojí vysokou funkčností, kvalitou, výbornou chutí a rychlým nástupem účinku. Proto je Enervit významným partákem všech sportovců na různých výkonnostních úrovních od hobíků po profesionály. Spolehněte se také na Enervit, specialistu na výživu pro vytrvalce. Produkty známé italské sportovní značky najdete ve všech prodejnách VITALAND. ■

ENERVIT
Výživa pro vytrvalce



MISTR SVĚTA A EVROPY NA DIVOKÉ VODĚ VÍT PŘINDIŠ: KOMUNITA VODÁKŮ JE HROZNĚ PŘÁTELSKÁ



LONI ZKOMPLETOVAL MEDAILOVOU SBÍRKU ZE SVĚTOVÝCH ŠAMPIONÁTŮ, KDYŽ KE ZLATU A STŘÍBRU PŘIDAL BRONZ V TÝMOVÉM ZÁVODĚ. NEŽ NASKOČIL DO PŘÍPRAVY NA NOVOU SEZONU, VYDAL SE NA DVACETIDENNÍ DOVOLENOU DO PERU, KDE NOCOVAL VE STANU VE ČTYŘTISÍCOVÉ NADMOŘSKÉ VÝŠCE. PŘED VÁNOCEMI STIHNU I NÁVŠTĚVU JAPONSKA, KDE SI ZASE VYZKOUŠEL ŽIVOT BUDDHISTICKÉHO MNICHA. **VÍT PŘINDIŠ** RÁD CESTUJE A MILUJE POHYB V MNOHA PODOBÁCH, NEJVÍC ALE VYNIKÁ NA KAJAKU.

U vodního slalomu jste od 7 let. Kdo vás k tomuto sportu přivedl a proč zrovna kajak?

Kajak mě baví, protože je to nejnabitější a nejrychlejší disciplína. K vodnímu slalomu mě přivedl táta, který dlouhá léta reprezentoval a byl dokonce na olympiádě v Barceloně. Jsem nejmladší ze tří synů a jako jediný jsem u vody zůstal. I když můj postup nebyl jednoduchý, zvláště kvůli vysoké škole,

kterou jsem při sportu studoval a pořád se jí věnuji. Aktuálně v rámci doktorského studia na Českém vysokém učení technickém v Praze. **U vody jste zůstal jako jediný ze sourozenců, vynikajících vodních slalomářů má ale Česko celou řadu. Čím to podle vás je?**

Sešla se velice silná generace, navíc všichni spolu trénujeme v jednom klubu. Vidíme se každý den na tréninku, navzájem se hecujeme

a snažíme se být lepší než ostatní. Tahle zdravá rivalita dostala český kajak na vrchol.

Vodácká parta se zdá být navíc hodně přátelská a uvolněná.

Je to jen dojem zvenčí, nebo jsou vodáci pohodáři a atmosféra v týmu výborná?

Opravdu je vodácká komunita velice přátelská. Samozřejmě má někdo k někomu blíž a k jinému dál, ale rádi se společně sejdem i mimo vodu,

třeba na nějaké větší oslavě. Takovým tradičním setkáním je ponominační oslava, kdy ze všech opadne stres. Rád si ale s kamarády z klubu zajdu i na pivo nebo na nějakou kulturní akci, kdykoliv to jen jde.

Rád také cestujete, po skončení loňského mistrovství světa jste vyrazil do And. Jak se vám tam líbilo?

Říjen je skoro jediný čas v roce, kdy mají vodní slalomáři volno. Já využil toho, že se mistrovství konalo v jižní Americe, a vyrazil se svojí přítelkyní do Peru. Naplánovali jsme několik treků a s průvodcem vyrazili i na jeden pětidenní, kde jsme přespávali ve stanech ve výškách okolo čtyř tisíc metrů nad mořem. To byl obrovsky intenzivní zážitek.

Pak už vám zase začala tréninková dřina. Jak máte rád tohle období bez závodů, navíc v počasí, kdy teploty míří dolů a není zdaleka tak hezky jako během léta, kdy probíhá sezona?

Po návratu z Peru jsem strávil dva měsíce tvrdým podzimním tréninkem v Praze. Podzim a začátek tréninku je asi jedna z nejtěžších fází přípravy na novou sezónu. Tentokrát jsem si ale asi i díky aktivnímu odpočinku v Peru tréninky užíval a celkově mám z odtrénovaného objemu velice dobrý pocit. Závodů samozřejmě začínají postupně chybět, ale vím, že se nejdřív potřebuji dostat do formy, abych mohl předvádět pořádné výsledky.

Jak trénujete během zimy? Jezdíte na vodu, nebo spíš trénujete mimo ni?

Až do 21. prosince jsem jezdil v Praze na vodě v podstatě každý den, počasí k nám bylo víceméně příznivé. Ale chodíme pádlovat jen jednou denně, další dvě fáze jsou většinou posilovna, běh, kolo, plavání, tělocvična nebo i další aktivity. Takže denně přibližně tři fáze. Na začátku nového roku jsem pak odcestoval za tréninkem na Nový Zéland, kde jsem byl měsíc, a následoval přesun na pět týdnů do Austrálie – na olympijskou trať v Penritu.

Jaká je hlavní náplň vašich tréninků v posilovně a kolik času v ní trávíte?

Přes zimu máme posilovnu většinou

čtyřikrát v týdnu. Zaměření tréninků je různé – od čistě silových, kdy zvedáme těžké činky, po balanční na míčích a TRX. Já se hodně zaměřuji na zpevnění středu těla, protože mám problém s bederními ploténkami. Proto jsem začal spolupracovat s novým kondičním trenérem, takže jsem občas měl i dvě posilovny za den s různým zaměřením.

Zima je pro vás ve znamení tréninku, stihl jste ale i návštěvu dalších zemí – ať už soukromě nebo v rámci tréninku. Kam jste se v posledních měsících podíval?



VÍT PŘINDIŠ, 14. 4. 1989

- vodní slalomář závodící na kajaku (K1)
- mistr světa a čtyřnásobný mistr Evropy v hlídkách (týmový závod)
- má kompletní sbírku medailí ze světových šampionátů – zlato a bronz v hlídkách, stříbro v individuálním závodě
- dvakrát se stal vicemistrem Evropy v kategorii K1
- v roce 2017 zvítězil jako první český kajakář v historii v celkovém hodnocení Světového poháru
- aktuálně je světovou jedničkou v žebříčku kajakářů
- na kajaku jezdí od roku 1996, od začátku kariéry je členem USK Praha vodní slalom
- k vodnímu slalomu ho přivedl otec Pavel Přindiš, dlouholetý reprezentant České i Československé republiky

Jeden víkend jsem věnoval návštěvě Dublinu – města, kam jsem se chtěl už dlouho podívat. Odpočinek se perfektně hodil, abych byl schopný hlavně psychicky v pohodě odtrénovat závěr roku. Přes svátky jsem se vydal do Japonska, kde jsem měl možnost vyzkoušet si opravdový život buddhistického mnicha v chrámovém komplexu Zenko-ji. Denní program měl 17 hodin a byl opravdu dost intenzivní. Hodně manuální práce, obřadných rituálů, meditací, ale i sportu. Po třech dnech jsem odjžděl vyčerpaný, ale maximálně šťastný. Pak už byly na řadě zmiňované tréninkové destinace – Nový Zéland a Austrálie.

Každý zná ze závodů vaše jízdy, kdy se spustíte rozbouřeným kanálem od startu do cíle. Jak se ale třeba s lodí dostáváte zpátky na start, například v rámci tréninku, kde jízdu absolvujete víc?

Některé tratě mají výtah, který nás vyveze zpět na start, pak nemusím vůbec opouštět loď. Jinak si musím hodit loď na rameno a vynést si ji zpátky sám. Zástupcem tratí s výtahem je třeba ta v Riu, kde se konala poslední olympiáda i mistrovství světa. Klasiku bez výtahu máme například v pražské Troji, kde trénuji nejčastěji, takže nachodím i pěknou řádku kilometrů (smích).

Ke všemu sportovnímu využíváte i pomoc sportovní výživy Enervit. Co vám pomáhá nejvíc?

Nejvíc využívám regenerační nápoje Enervit R1 Sport a Enervit Recovery Drink, dříve známý jako R2 Sport. Má to jednoduchý důvod – abych se i z toho nejtěžšího tréninku dostal co nejdřív zpátky na nohy. Při vytrvalostní přípravě na běžkách či na kole se u sebe snažím mít vždy Enervit Gely a iontový nápoj Enervit Isotonic Drink, abych se nedostal do krize.

K vašemu sportovnímu vybavení samozřejmě patří i loď. V jakých částkách se pohybují jejich ceny a kolik jich máte?

Já jsem aktuálně ve fázi, kdy si nechávám stavět dvě lodě na sezónu, ale standardem je jedna. Její cena se pohybuje mezi 30 až 45 tisíci, podle materiálové konstrukce a výrobce.



« Pádel za sezónu zničím nebo vyměním tak 2 až 3 kusy. Ničí se každým dotekem o překážku, dno nebo kraj trati. Jsou z karbonu, takže jsou extrémně lehká, ale lehce se zlomí. **Svoji trať musíte jet tak trochu „po paměti“ – jak probíhají její obhlídky před závodem a jak ji dostáváte do své hlavy?**

Máme k dispozici takzvané předjezdce, kteří nám trať projedou. My se na to můžeme podívat a následně s trenérem vymýšlíme různé možnosti průjezdů. Samozřejmě tak, aby to bylo co nejvíce efektivní a rychlé. Zohlednit musíme spoustu faktorů: výška tyček u branky, síla a proměnlivost vody, vítr, následná kombinace a samozřejmě aktuální fyzické a psychické rozpoložení. Mezi závodními jízdami pak zase analyzujeme a porovnáváme své jízdy s těmi v podání dalších závodníků. Hledáme drobnosti, kde se zlepšit.

Ted' už pomalu vyhlížíte důležité závody nové sezony. Jaké pro vás



budou nejdůležitější?

Prvním úkolem bude vybojovat si místo v reprezentačním týmu při jarních nominačních závodech. Pokud se to povede, bude vrcholem

mistrovství Evropy na začátku června a následně mistrovství světa na konci září, což bude zároveň i první část olympijské nominace. Tak držte palce! ■

ENERVIT
Výživa pro vytrvalce

**POMÁHÁME VYTRVALCŮM
SPORTOVAT LÉPE**



běh



cyklistika



lyžování

WWW.enervit.cz

VÍTE, CO JE SUPERKOMPENZACE, ADAPTACE NEBO HOMEOSTÁZA? MĚLI BYSTE!

HNED NA ÚVOD PROZRADÍME, ŽE VŠECHNY UVEDENÉ POJMY SOUVISEJÍ S REGENERACÍ. A POKUD JI BUDETE ZNÁT, UMĚT S NIMI ZACHÁZET A VYUŽÍVAT JE, VAŠE VÝKONNOST POROSTE.

Regenerace je základní klíč k růstu výkonnosti, přesto o tom řada sportovců stále neví. Soudě podle toho, jak ji někteří podceňují. Přitom právě na ní závisí, jak moc se posunete dál, nebo jestli zůstanete na místě. V nejhroším případě se dokonce může stát, že nedostatečná regenerace zapříčiní únavu, stagnaci a pokles výkonnosti.

SUPERKOMPENZACE A ADAPTACE

Alfa a omega, dalo by se říct. **Superkompenzace je stav, ve kterém může docházet k růstu výkonnosti.** Musí ji vždy předcházet fyzická zátěž, nejčastěji řízený trénink, který z důvodu vyčerpání energetických zdrojů vyvolá pokles výkonnosti. Lidský organizmus má skvěle vyvinutý princip **adaptace, tedy přizpůsobení se podmínkám,** který spočívá v tom, že se na prožitě zátěži lépe připraví. Vytvoří si více energetických zásob, zesílí svalová vlákna, zlepší se psychické vnímání, koordinace a další schopnosti. To je právě princip superkompenzace.

Regenerace po tréninku nevede pouze k dorovnání energetických zásob na výchozí úroveň (fáze A v grafu), ale na nějaký čas se zvýší (fáze B), čímž tělo dosáhne lepší připravenosti na další podobnou zátěž. A tím roste výkonnost. **Předpokladem superkompenzace je správně provedená a dokončená regenerace,** do které významně zasahuje i správná výživa.

HOMEOSTÁZA

Definujeme ji jako **stálost vnitřního prostředí našeho organismu a i ona je důležitá pro růst výkonnosti.** Krevní tlak, zastoupení minerálních látek v mezibuněčném i vnitrobuněčném prostoru, správná řídící tělesných tekutin, hladina krevního cukru, zásoby energie, dýchání, hormonální rovnováha. To všechno jsou procesy, které jsou variabilní, mění se v závislosti na činnosti během dne, ale současně mají své „zdravé“ hodnoty. To, co homeostázu rozkolísá, jsou různé stresory, mezi něž patří mimo jiné i sport. A protože homeostáza je předpokladem zdraví, vitality a růstu

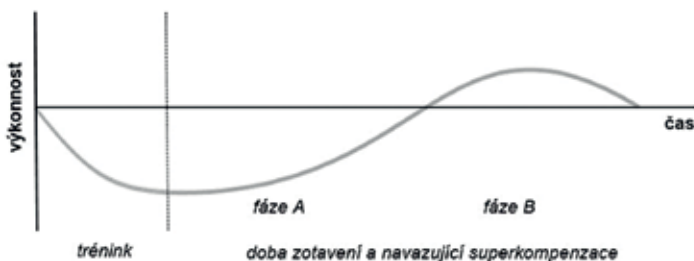


SPORTUJ LÉPE

Seznamovat vytrvalce s fyziologickými procesy uvnitř těla během sportovního výkonu se snaží projekt Sportuj lépe, jehož garantem je VITAR Sport, oficiální distributor sportovní výživy Enervit do ČR. Cílem Sportuj lépe je pomáhat vám, abyste:

- **si sportem nepoškodovali zdraví,**
- **zbytečně nemuseli dřít jako kůň,**
- **ze svého tréninku vytěžili maximum s důrazem na zdravý rozvoj výkonnosti.**

www.sportujlepe.cz



výkonnosti, **je třeba ji po sportu velmi rychle znovu dosáhnout.** Nejdříve se v řádu minut stabilizuje dýchání (vyrovnáme kyslíkový dluh), ustálí se zvýšená tepová frekvence a postupně se stabilizuje krevní tlak. V řádu hodin se pak bavíme o nastolení dlouhodobě životaschopného vnitřního prostředí organismu **doplněním vyčerpaných tekutin, obnovením hladiny minerálních látek a zásob energie formou krevního cukru i obnovy glykogenu.** Patří sem také oprava poškozených tkání a svalových vláken. V této fázi už jde o klasickou regeneraci, jak ji ve sportu nejčastěji chápeme, a výraznou roli v ní hraje opět správná výživa. ■



VITALAND PODPORUJE BASKETBALISTY SOKOLA VYŠEHRAD



PO TŘECH LETECH SE V LETOŠNÍ SEZONĚ VRÁTIL BASKETBALOVÝ TÝM SOKOLA VYŠEHRAD DO 1. LIGY MUŽŮ. V MODROBÍLÝCH BARVÁCH MŮŽETE NA PALUBOVCE VÍDAT **KRYŠTOFA MACHA** A **FILIPA KONČICKÉHO**, KTERÍ NÁM PROZRADILI, JAK SE S POSTUPEM DO PRVNÍ LIGY SOKOL VYŠEHRAD POPASOVAL A JAKÁ JE PODLE NICH POZICE BASKETBALU V ČR.

Co vás přivedlo k basketbalu?

Kryštof: Začal to hrát můj bratranec, tak jsem basketbal také zkusil. Dělal jsem mnoho sportů, ale poté jsem se musel rozhodnout, jaký sport budu dělat naplno, takže vyhrál basketbal. Upřednostnil jsem týmový sport mezi kamarády.

Filip: K basketbalu mě přivedl můj táta, který se tomuto sportu věnoval od dětství a stále ho ještě ve věku 50 let aktivně hraje.

Jaká je podle vás pozice basketbalu mezi českými sporty?

Kryštof: Myslím si, že se nyní

Sokol Vyšehrad byl založen v roce 1942 jako oddíl košíkové SK Podolí. Po druhé světové válce se však přestěhoval do tělocvičny Sokola Vyšehrad, kde má svoje zázemí dodnes. V loňském roce se basketbalový tým mužů umístil na prvním místě ve finále 2. ligy a zajistil si postup do 1. ligy mužů. Kromě mužského týmu má Sokol Vyšehrad další oddíly od U11 do U19.

pozice basketbalu v Česku zlepšuje, hlavně díky individuálním úspěchům několika hráčů v zahraničí. Dostává se do povědomí i široké veřejnosti, a pokud přijde úspěch na poli mužské reprezentace, tak se zvedne popularita tohoto sportu ještě víc.

Filip: Basketbal měl vždycky velkou pozici, a hlavně velkou tradici mezi českými sporty, samozřejmě až po fotbale, hokeji a tenise. Nyní nás ale už začali převyšovat i jiné sporty, jako je například florbal, tedy hlavně v mládežnických kategoriích, což

je velký problém při budování nové generace basketbalistů.

Kolik času vám zaberou tréninky a zápasy?

Kryštof: Kolem 9 hodin týdně.

Filip: Jako skoro u každého sportu nám tréninky zaberou něco okolo hodiny a půl, samozřejmě podle toho, na co je daný trénink zaměřen. Třeba den před zápasem je trénink zaměřen hlavně na taktickou složku, takže je kratší a zase ne tak náročný. Regulérní zápas se měří na 4x10 minut čistého času, ale samozřejmě může být delší vzhledem k tomu, kdyby se šlo do prodloužení. To se pak může ještě protáhnout.

je v moderním basketbalu čím dál důležitější, tudíž i my klademe důraz na tento aspekt hry. Poté se přechází do tréninkového procesu především herních situací, které nás provázejí v zápasech.

Filip: Nemyslím si, že u nás na Vyšehradě se zaměřujeme na něco speciálního. Obecně se věnujeme rozvoji individuálních a týmových dovedností, které nám pomáhají předvádět co nejlepší výkon na hřišti.

Od letošního roku hrajete 1. ligu, což je druhá nejvyšší basketbalová soutěž v Česku. Jak ji můžete doposud kvalitativně zhodnotit?

v obraně, kde potřebujete fyzickou zdatnost a dobré reflexy. Jako tým se chceme udržet v 1. lize, ve které jsme byli v tomto roce nováčky.

Filip: Jelikož jsme se dostali poprvé s tímto týmem do 1. ligy nejsou naše cíle vysoké. Hlavní je se tuto sezónou udržet a další roky si co nejvíce upevňovat pozici v této soutěži.

Už několik měsíců spolupracujete se značkou VITALAND. Jaké produkty z nabídky užíváte?

Kryštof: Nyní si dávám před sportovním výkonem Xpower Iontstar Sport sirup, který si míchám v Xpower bidonu. Během tréninku se cítím

PROFILY HRÁČŮ



FILIP KONČICKÝ

Ročník narození: **1997**

Pozice: **1**

Výška: **182 cm**

Váha: **81 kg**

Kariéra: **USK Praha, Sokol Vyšehrad**



KRYŠTOF MACH

Ročník narození: **1997**

Pozice: **3**

Výška: **186 cm**

Váha: **86 kg**

Kariéra: **Sokol Vyšehrad, USK Praha**

Co se týká tréninků, nejhorší je asi stereotyp. Snažíte se je nějak oživit napříkladem posilováním atd.?

Kryštof: Snažím se posilovat pravidelně a udržet se tak v kondici. O víkendech přidávám běh, pokud je čas.

Filip: Posilování je určitě nedílnou součástí tréninku, nejen u nás, ale u všech sportů. Každý z našich hráčů chodí ve svém volném čase do posilovny a věnuje se rozvoji svých silových schopností. Dále je nedílnou součástí individuální rozvoj technických dovedností jako je například střelba, hra 1 na 1, atd.

Stejně jako všechno ostatní i basketbal se neustále vyvíjí. Na co kladete důraz na Vyšehradě?

Kryštof: Vždy je to práce na celou sezónu, která je rozložena na určité etapy. Většinou se začíná letní přípravou, která je zaměřena na zlepšení fyzické kondice. Tato část

Kryštof: Pro nás jako tým to byl velký posun vpřed, a snažíme se z každého zápasu dostat co nejvíce. Liga je dost kvalitní také díky zapojení některých mladých hráčů z nejvyšší soutěže. Určitě nám tato sezóna dala mnoho do dalších basketbalových let.

Filip: Na rozdíl od minulých sezón, kdy jsme hráli 2. ligu, je pro nás nová soutěž o dost kvalitnější a hlavně rychlejší. Můžeme se porovnávat s hráči, kteří mají úžasné individuální myšlení a také s hráči, kteří hrají i nejvyšší soutěž, což je Kooperativa NBL. Narozdíl od některých hráčů z 2. ligy, kteří byli nebo ještě jsou dobří basketbalisté, na nichž se už bohužel projevil jejich věk, hráči z 1. ligy jsou bojovnější a agresivnější. **Jaké jsou vaše výkonnostní cíle?**

Kryštof: Moje osobní cíle jsou především zlepšovat se v individuálních herních činnostech, abych byl přínosný v zápasech pro celý tým. Tím mám na mysli především práci





velmi dobře, udržuji tím pitný režim a dodávám tělu energii.

Filip: Minulý týden nám trenér donesl nové produkty, a to iontový sirup od Xpower a BCAA Synergy, takže momentálně užívám tyto dva.

Které produkty by podle vás měl basketbalista užívat, proto aby podpořil výkon během zápasu a dobře zregeneroval po něm?

Kryštof: Basketbal je hodně náročný sport jak pro svaly, tak klouby hráče, takže je třeba určitě nepodcenit suplementaci a dodat tělu správné přípravky. Určitě je vhodné

užívat BCAA-produkty obsahující aminokyseliny, proteinové prášky s vysokým obsahem bílkovin a také samozřejmě dodržovat přísun vody s některými sirupy, protože z tekutin tělo nejlépe zpracovává vitaminy a minerály.

Filip: Myslím si, že úspěch k podání dobrého výkonu je hlavně dobrá strava bohatá na bílkoviny, sacharidy a tuky. Samozřejmě i vitaminy jsou důležité. To je ten hlavní základ, který by měl každý sportovec dodržovat. Pak už je na každém, co bude dále používat nebo potřebovat. ■



Pro**Fitness** Store

čokoláda | kokos-sušenka | vanilka



10 days training set

Akce platí do 30. 4. 2019.

NEW
FORMULA

VITALAND | www.vitaland.cz | infolinka **800 117 800**


**PETRA
ČÍŽKOVÁ**

CELÝ ROK SE BUDU VĚNOVAT CVIČENÍ A ZDRAVÉMU JÍDLU

VŠEM CHCE DOKÁZAT, ŽE JE SCHOPNA PŘEKOPAT SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL. ZAČALA V LEDNU A MÁ NA TO 10 MĚSÍCŮ. **PETRA ČÍŽKOVÁ** (32 LET) ZAČALA SVOU PROMĚNU, NA JEJÍMŽ KONCI SE CHCE POSTAVIT NA PÓDIUM V ZÁVODECH BIKINI FITNESS.

Petra, dala jste si předsevzetí pro rok 2019?

Předsevzetí mám každý rok stejné a to, že si předsevzetí dávat nebudu. Ne, cíl jsem si dala již koncem loňského roku a to takový, že svůj život kompletně obrátím vzhůru nohama, vystoupím ze své komfortní zóny a místo cestování, se budu celý rok věnovat cvičení, zdravému jídlu, a hlavně pořádné přípravě na podzimní závody v bikini fitness.

Jednu dobu okolo puberty jste se dostala z 46 kg na 61 kg. Co tento nárůst váhy zapříčinilo?

Odmala jsem byla rodiči vedená ke sportu, ať to byl tenis, balet, gym-

nastika, atletika nebo tanec. Když jsem přišla do puberty, začala jsem o sporty ztrácet zájem, až jsem s nimi přestala úplně. Začala jsem žít nezdravě, kouřit a samozřejmě pít občasné alkohol. Moje váha byla stále cca na 46 kg. Postupem času jsem dostala pár dost zásadních životních ran, díky kterým jsem byla na dně. V tom momentě jsem měla jen dvě možnosti, a to zůstat tam nebo se znovu postavit na nohy. Čas plynul, najednou mi bylo 30 let, přestala jsem po 16 letech kouřit, přehodnotila své dosavadní stravovací návyky a z 46 kg bylo najednou 61 kg. Když jsem si místo velikosti XXS začala kupovat velikost M, už

jsem věděla, že je něco špatně. Za 3 měsíce jsem neskutečně nabrala. Připisuji to hlavně tomu, že jsem přestala kouřit.

Nyní jste se rozhodla pro přípravu na závody bikini fitness. Z čeho vzešel ten prvotní impuls?

Prvotní impuls přišel od mých přátel. Když jsem ke konci loňského roku začala chodit cvičit, abych se dostala zpět do kondice, samozřejmě jsem to řekla svým kamarádům. No a už to začalo. Proč to děláš, jsi na to stará, nemá to cenu, nepůjde to, nikam se s tím nedostaneš. Tohle všechno byly jejich reakce. Částečně mne to zamrzelo, ale z větší části



Profil:

Jméno a příjmení: **Petra Čížková**

Datum narození: **12. 6. 1986**

Záliby: **cestování, poznávání jiných kultur, zvířata, sport**



mne to nakoplo. Chci jim ukázat, že kde je vůle, je i cesta.

Jak dlouhou budete mít přípravu před první soutěží?

Mám teď do podzimních soutěží cca 10 měsíců na to, abych se dostala do formy. Velké díky patří mému trenérovi Davidovi za neskutečnou trpělivost, Robertovi Humpálovi ze supertrener.cz za velkou pomoc a dohled nad jídelníčkem, jídelně BODYFOOD v ČB za to, že mi připravují jídla a mému příteli za velikou podporu v mé fitness cestě.

Čeho byste chtěla v bikiní fitness dosáhnout?

Pro mě bude největší úspěch, že budu moci být na závodech, zažít tu atmosféru, a hlavně ten pocit, že když člověk něco chce, tak to jde.

Už trénujete?

Ano, od 6. ledna tohoto roku už naplno trénuji. Tréninky zatím probíhají formou 2-1 a přidávám také cardio. Tréninky mi stanovuje trenér a postupně mi začínou přibývat.

Na co se v tréninku nejvíce zaměřujete?

Vzhledem k tomu, že vlastně začínám cvičit od nuly, tak jsou tréninky sestavovány na všechno a postupně se budou upravovat. Teď to je tak, že jeden den se cvičí nohy, druhý den ruce, ramena, záda a další den mám volno.

Kde berete energii na sobě každý den makat?

Energii? No, tu teď zrovna moc není odkud brát. Hlavní hnací motor je, že mě to baví a že mám cíl. Cíl ukázat všem lidem, kteří si myslí, že to nejde, že se velmi pletou.

Máte již upravený jídelníček, aby příprava byla efektivní?

Ano, jídelníček mám již upravený. Velká pomoc pro mě v prvotních začátcích byla jídelna BODYFOOD v Českých Budějovicích, kde mají jídla sestavována nutriční specialistkou. Trochu jsem se v začátku bála, ale až právě tam jsem zjistila, že zdravá jídla jdou udělat dobře a velmi chutně. Teď mám zase jídelníček trochu jinak sestavený, a ještě se bude několikrát měnit.

Užíváte nějaké sportovní suplementy na podporu růstu svalové hmoty či na regeneraci?

Ano, suplementaci užívám, hlavní je teď pro mě kvalitní protein, suplementace na regeneraci a vitamíny. Doplňky mám od značky PROM-IN.

Jak vypadá podle vás ideál ženské krásy?

To je těžké, podle mě je každá žena krásná, ale záleží, jaké oči se na ní dívají. Ideál ženské krásy může být i takový, kdy je žena sebevědomá a spokojená sama se sebou. ■

5 TIPŮ

KROMĚ TRÉNINKU V POSILOVNĚ, KTERÝ POMÁHÁ S BUDOVÁNÍM VYSNĚNÉ POSTAVY, EXISTUJÍ DALŠÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ AŽ UŽ PŘÍMO NEBO NEPŘÍMO NAŠI POSTAVU. NA CO BYSTE TEDY NEMĚLI ZAPOMÍNAT?



Náš TIP:

FATZERO ULTRA DIET SHAKE

Ultra Diet Shake je ideální doplněk jídelničky v době, kdy nestíháte běžné jídlo. Udělejte si koktejl s příchutí čokolády, banánu, vanilky nebo jahody.

PRO PERFEKTNÍ POSTAVU

Každý člověk potřebuje denně vypít asi 35-40 ml tekutin na jeden kilogram své hmotnosti. U sportovců se však mohou tyto počty lišit. Před tréninkem byste měli vypít 200 ml tekutin, dalších 200 ml pak každých dvacet minut tréninku. Nejvhodnějším nápojem je iontový nápoj **XPOWER IontStar Sport Sirup** obsahující aktivní látky **l-carnitine, taurin, beta alanin a citrulin malát**. Jednoduše ho smícháte s vodou a popijíte ho v průběhu tréninku. Dostanete se tak na hranici 3-4 litrů tekutin za den, což vůbec není na škodu. Voda je totiž jednou z klíčových složek pro splnění tréninkových cílů. Tělní tekutiny jsou v lidském organismu využívány (mimo jiné) k přesunu kyslíku do svalů a odvádění kyseliny mléčné a voda samotná je naprosto nezbytná při všech chemických reakcích zejména při metabolismu bílkovin, takže je více než jasné, že její nedostatek vážně naruší jakékoliv tréninkové pokroky. Máte-li tedy v hlavně zafixován údaj pokládající 2 litry vody denně za maximum, přehodnoťte svoje názory, možná se vám bude v prvních dnech zdát výše zmíněné množství až nemožné přijmout, organismus si však na vyšší příjem velmi snadno zvykne a vy tak budete mít jistotu, že váš nedostatek této naprosto základní látky potřebný pro jeho rozvoj nebude ani v nejmenším brzdit.

DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA

Začnete-li cvičit a dodržovat cíle, které jste si stanovili, potřebujete mít nejenom pevnou vůli, ale i psychickou odolnost. Dříve nebo později, totiž přijde chvíle, kdy se budete chtít na všechno snažení „vykašlat“, protože energie a chuť, s níž jste do boje o perfektní postavu vstupovali, zmizí nenávratně

pryč. V této fázi si můžete dopřát třeba **guaranu, která přispívá k udržení energie, vitality a psychické aktivity organismu**. To, zda jste v pohodě, ovlivňuje výsledky vašeho tréninkového úsilí více, než si sami dokážete připustit. Snažte se myslet pozitivně, nerozčilujte se nad malichernostmi, udržujte si zdravý rozum a duševní rozhled. Pomůže vám to překonat stresující období a váš sportovní plán pak splníte na jedničku.

PRAVIDELNÝ TRÉNINK

Hýbejte se alespoň 3x týdně po 45 minutách. Uvidíte, že tréninkové pokroky na sebe nebudou dlouho čekat. Tělu zajistíte rychlejší metabolismus, zlepšíte si své kardiovaskulární parametry a díky nabitým endorfinům, budete mít lepší náladu. Před tréninkem můžete užívat třeba skvělý spalovač tuku **AMIX ThermoCore 2.0.**, který podporuje metabolismus tuků a přispívá k udržení řízení hmotnosti. Po tréninku nezapomeňte na přísun živin a do 30 minut vypijte proteinový nápoj.

Co zabere:

- **Lehčí aktivity:** H.E.A.T. training, kardiotrénink ve fitku, běh
- **Těžší aktivity:** Cross training, tabata, body pump

NIKDY NEVYNECHAT

Určitě přijdete na nějakou situaci ze svého života, kdy jste sami sobě řekli, že se pro jednu přece nic nestane. Opravdu se nic nestane? Jak se to vezme. Z jednoho malého ulítnutí se totiž velmi snadno může stát zvyk a uznejte sami, když jste vynechali na tréninku břicho minule, možná ho můžete vynechat dnes, ne? A co příště? Nemusíte do puntíku žít disciplinovaným životem, ale je nutné omezit ta

„pro jednou“ na minimum. Vždy si v tu chvíli promítněte, kam ve svém tréninku směřujete, co vše do něj investujete a jak svým chvilkovým zaváháním hazardujete s dosažením svých cílů.

STREČINK NENÍ ZBYTEČNÝ

Strečink není zbytečnost, není to ztráta času. Strečink má v jakémkoli období tréninkové přípravy tolik výhod, že je nutnost ho do tréninku zařadit. Jen protažené svaly mohou skutečně růst. Snažte se proto věnovat protahovacím cvičením alespoň 15-20 minut denně.

Výhody strečinku:

- **Prevence zranění**
- **Eliminace svalových dysbalancí**
- **Zaručení správného držení těla**
- **Lepší prokrvení a zásobení svalů živinami**
- **Snadnější regenerace**



JARNÍ ODLEHČENÉ RECEPTY PLNÉ ZELENINY A ŠMAKOUNA



TĚSTOVINOVÝ SALÁT S PROVENSÁLSKÝM ŠMAKOUNEM

Autor receptu: Jitka Matěchová, www.navnechuti.cz

Suroviny: na 2 porce: 250 g uvařených celozrnných těstovin, 100 g Šmakoun provensálský, 4 keříková rajčata, 1 menší cibule, 1/2 červené papriky, 2-3 hrsti polníčku, sójová omáčka Tamari dle vlastní chuti, 1 lžička koření Bruschetta, 1/2 lžice olivového oleje, trochu bílého jogurtu, sůl dle chuti

Postup: Uvaříme těstoviny, necháme vychladnout, pokrájíme zeleninu a šmakouna a všechny ingredience smícháme. Dosolíme dle vlastní chuti, počítejte s tím, že Tamari, směs koření Bruschetta i Šmakoun již sůl obsahují. Salát podáváme vychlazený.

Výživové hodnoty na 1 porci: 1467 KJ, bílkoviny 16 g, tuky 9 g, sacharidy 50 g, vláknina 8,5 g



Kde koupit ŠMAKOUNA?

Kompletní sortiment je k dostání ve vybraných prodejnách VITALAND ProFitness Store Mladá Boleslav–Olympia, Praha Palladium, Praha Quadrio, Praha Flóra, Praha Chodov, Praha Smíchov Štefánikova a Praha Metropole Zličín, Zlín–Čepkov, Brno Vaňkovka, České Budějovice–Globus a Olomouc Galerie Šantovka.



ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT SE ŠMAKOUNEM

Autor receptu: Michaela Lenthesová

Suroviny: na 2 porce: 200 g Šmakoun uzený, 2 svazky ředkviček, 4 stonky řapíkatého celeru, 150 g cotagge sýr, 1 lžice dijonské hořčice, 1 hrst pažitky

Postup: Ředkvičky si očistíme a nakrájíme na menší kousky. Celer oloupeme, zbavíme zbylých vláken a uděláme tenké plátky. Šmakouna si nakrájíme na kostičky a vše smícháme v míse s cottagem, hořčicí a nasekanou pažitkou. Nejlepší je salát vychlazený a uležení pár hodin, aby se chutě krásně spojily.

Výživové hodnoty na porci: 836 KJ, bílkoviny 26 g, tuky 4 g, sacharidy 15 g

CITRONOVÉ RIZOTO

Autor: Daniela Svobodová www.danielavariapiše.cz

Suroviny: na 4 porce: 320g rýže natural, 2 hrnky vody, 4 polévkové lžíce oleje, 250 g žampionů nakrájených na čtvrtiny, 200 g Šmakouna s příchutí hlívy ústříčné, 3 hrsti drobně pokrájeného pórků, 1 střední na drobno nakrájená cibule, 150 ml sójové smetany, 1 lžička houbového koření, 1/4 citronu, sůl, bílý pepř, špetka mletého kmínu

Postup: Na polovině oleje osmahneme žampiony s kmínem a cibulkou, po chvíli přidáme Šmakouna. Když zelenina se Šmakounem trochu zezlátnou, přidáme pórek. Krátce zarestujeme a přendáme z pánve na talířek. Pokud je potřeba, přidáme na pánev ještě trochu oleje, osmahneme na něm rýži, dokud nezbělá. Pak ji ihned zalijeme dvěma hrnkami vody, osolíme a přikryjeme pokličkou. Za občasného míchání vaříme na mírném ohni, dokud rýže nezměkne. Pak k ní přidáme hotovou zeleninu se Šmakounem, pepř, sůl a houbové koření. Citron odblansíme a dužinu nasekáme na kousky. Přidáme k rizotu, promícháme, zalijeme smetanou. Necháme přejít varem a ihned podáváme.

Výživové hodnoty na 1 porci : 2054 KJ, bílkoviny 17 g, tuky 17 g, sacharidy 65 g



RÝŽOVÉ TĚSTOVINY SE ZELENINOU A HLÍVOVÝM ŠMAKOUNEM

Autor receptu: Daniela Svobodová, www.danielavariapiše.cz

Suroviny: na 2 porce: 200 g Šmakouna s příchutí hlívy ústříčné, 200 g pórků, 100 g mrkve, 2 lžičky chia semínek, 200 g rýžových těstovin, 2-3 lžíce olivového oleje, 3 lžíce vody, sójová omáčka, Worcester, sušený česnek, sůl

Postup: Chia semínka namočíme na 30 minut do vlažné vody. Těstoviny uvaříme podle návodu a slijeme je. Šmakouna nakrájíme na menší kostičky. Mrkev nakrájíme na dlouhé tenké nudličky a orestujeme je na oleji, až zasněží. Přidáme k nim kostičky Šmakouna a krátce osmažíme. Ochutíme česnekem, solí, worcesterem a sójovou omáčkou. Pak přisypeme proužky pórků a chia semínka. Když pórek trochu změkne, ale stále je křupavý, přidáme uvažené těstoviny a ještě dvě minuty mícháme. Odstavíme a ihned podáváme.

Výživové hodnoty na jednu porci: 2537 KJ, bílkoviny 22 g, tuky 15 g, sacharidy 95 g



BROKOLICOVÁ QUINOA SE ŠMAKOUNEM

Autor receptu: Lucie Křibalová

Suroviny: na 5 porcí: 200 g Šmakoun klasik nebo uzený, 1 brokolice bez košťálu, 200 g quinoa, 100 g feta sýr, 200 g rajčata, 1 str. česneku, 1 lžice opražených sezamových semínek, hrst rukoly, sůl, pepř dle chuti, 2 lžíce oleje nebo ghíčka

Postup: Quinou namočíme na 10 minut do studené vody. Precedíme přes sítko a dáme novou vodu (dvojnásobné množství, než kolik je quinoi). Osolíme a vaříme, dokud se většina vody nevstřebá a zrnka nezačnou být průhledná (trvá to asi 10-15 minut). Pak ještě necháme pod pokličkou dojít, až se vsákne všechna voda. Brokolici si rozebereme na růžičky a povaříme 10 minut v páře. Rajčata spaříme horkou vodou, oloupeme a nakrájíme na malé kousky. V hluboké nepřilnavé pánvi na oleji opečeme pokrájenou brokolici. Přidáme pokrájená rajčata, prolisovaný stroužek česneku a nasekanou rukolu. Lehce opepříme a vmícháme nadrobno pokrájený šmakoun. Přidáme nadrobený feta sýr a opražená sezamová semínka. Nakonec vmícháme quinou do zeleninové směsi. Podle chuti dosolíme.

Výživové hodnoty na porci: 1310 KJ, bílkoviny 19 g, tuky 12 g, sacharidy 34 g



JAK BY MĚLA VYPADAT SPRÁVNÁ JARNÍ OČISTA?

ROZUMNĚ, UMÍRNĚNĚ, S DŮRAZEM NA ZÁKLADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ, KTERÉ BY NÁM MĚLY VYDRŽET CO NEJDELE, NEJLÉPE NAPOŘÁD. RADIKÁLNÍ OČISTNÉ KÚRY SPOJENÉ S HLADOVĚNÍM A STRIKTNÍM OMEZOVÁNÍM STRAVY MOHOU BÝT SPÍŠ RISKANTNÍ NEŽ PŘÍNOSNÉ.

V zimě někteří z nás mívají méně pohybu, milovníci zimních sportů ho možná měli dost, zato regenerace a odpočinek chyběl. Rovněž energeticky vydatnější, tučnější a sladší zimní jídelníček zvyšuje zátěž organismu. Mnozí z nás prodělali chřipku, průduškově záněty s antibiotiky či sezónní úraz. Vitaminů v přirozené formě, tedy v zelenině a ovoci, směrem k jaru výrazně ubývá. I to se podílí na tzv. jarní únavě, spolu s dlouhodobým nedostatkem slunečního svitu a případnými dalšími faktory

(znečištění ovzduší, únava, stres). Organismus bývá na přelomu zimy a jara skutečně oslabený a zranitelný. Proto bychom měli zvolit spíše šetrné a pozvolné odstraňování toxických látek v řádu týdnů, které by mělo navíc počítat s tím, že potřebujeme zároveň doplňovat kvalitní zdroje energie pro běžné fungování v práci i v soukromí.

DETOXIKAČNÍ REŽIM

Člověk funguje jako biologicko-psychologicko-sociální organis-

mus. Při očistné kúře bychom se proto neměli upnout jen na jednu část, například na tělo a jeho orgány – když se zbavují nežádoucí zátěže, bude tím ovlivněna i psychika. A pokud si toho nejsme vědomi, odnese to i naše okolí. Minimálně na počátku očistné kúry je proto vhodné zvolit období, v němž neočekáváme žádné dramatické stresové situace, intenzivní fyzickou aktivitu, důležitá pracovní a společenská setkání a kdy můžeme ovlivnit svůj jídelníček. Nehodí se například týden nabitý



služebními cestami či sportovním soustředěním.

SOUČÁSTÍ DETOXIKAČNÍHO PROGRAMU JE:

• úprava stravovacího a pitného režimu

Významně omezit alkohol (destiláty, likéry a z nich připravené koktejly vynechat úplně), omezit je vhodné i kávu a zvýšit příjem čisté neperlivé vody, bylinných čajů, zeleninových šťáv. Vyhnout se polotovarům a jídlům s konzervanty, chemikými

barvivy a zvýrazňovači chuti (např. uzeniny), výrazně omezit příjem živočišných tuků a optimálně i masa (s výjimkou ryb) a jednoduchých cukrů.

Naopak přidáme obiloviny (s menším podílem pšenice), luštěniny, zeleninu, v přiměřené míře i ovoce.

Zvýšíme příjem tzv. zelených potravin, které dokážou šetrně navodit očistu, regenerační procesy a mají komplexní nutriční vlastnosti. K nim patří například mladý ječmen nebo říční řasa chlorella.

• podpora zdravějšího životního stylu

Během detoxikační kúry je vhodné výrazněji omezit kouření. V optimálním případě může jarní detox odstartovat úplné nekouření. Pohyb je důležitý i během očištění kúry, ale spíše v mírnější intenzitě a bez stresujícího soustředění se na výkon (jóga, pilates, procházky nebo lehký běh podle zdraví a kondice). Důležitý je také odpočinek, spánek a dopřát si možnost být v kontaktu sami se sebou a vnímat vlastní potřeby v tělesné i psychické rovině. ■

PŘÍRODNÍ DOPLŇKY STRAVY K PODPOŘE OČISTY

Začneme už zmíněnými zelenými potravinami:



VITALAND Mladý ječmen

Sušená šťáva ze zelených lístků mladého ječmene je zdrojem řady vitaminů, stopových prvků, aminokyselin a chlorofylu. Díky tomu má šetrné detoxikační schopnosti, podporuje regeneraci a je zdrojem energie a vitality. 1-2 čajové lžičky zeleného prášku se smíchají s vodou, ovocnými i zeleninovými saláty, dá se použít i do zeleninové polévky nebo salátové zálivky.

VITALAND Chlorella

Tato sladkovodní řasa pomáhá udržovat normální funkci střev a jater, přispívá k přirozené detoxikaci organismu, posílení obranyschopnosti a k udržení vitality a energie.

Je bohatá na antioxidanty a obsahuje tryptofan, označovaný také jako aminokyselina dobré nálady (slouží v organismu k výrobě serotoninu a podílí se i na regulaci spánku).

Výhodou zelených potravin je, že se mohou stát trvalou součástí našeho jídelníčku.

Další detoxikační bylina, yucca, je na rozdíl od nich vhodná k užívání v jednotlivých kúrách.



VITALAND Yucca

Extrakt z rostliny Yucca shidigera je bohatý na saponiny, které napomáhají detoxikaci organismu, zejména v trávicím traktu a krevním řečišti. Stearony saponiny se podílejí především na pročištění žaludečních a střevních stěn, terpenové saponiny působí v tělních tekutinách. Yucca má močopudné účinky a při jejím užívání je třeba zvýšit pitný režim, aby „odmyvané“ usazeniny mohly z těla snadno odcházet.

VITALAND Vápník + Hořčík + Zinek

Doplňek obsahuje vyvážené trio minerálů, které jsou maximálně využitelné právě ve vzájemné součinnosti. Hořčík se účastní všech metabolických dějů spojených s přeměnou energie, je nezbytný pro srdce, svaly, kosti, nervové funkce. Bývá to zároveň minerál, který v organismu nejčastěji chybí. Ke svému působení však potřebuje vápník, který se pro změnu bez přítomnosti hořčíku není schopen zabudovat do kostní a zubní hmoty. Zinek je důležitý nejen pro dobrý stav pokožky, vlasů a nehtů, zraku, ale podporuje imunitní funkce organismu, přispívá k ochraně před toxickými látkami – v řadě svých funkcí se dvěma předchozími minerály úzce spolupracuje.



VITALAND Vitamin C 1000 mg

Přispívá ke správné funkci imunitního systému, k udržení obranyschopnosti organismu, k tvorbě kolagenu nezbytného pro funkci kostí, chrupavek, cév, dásní a zubů a v neposlední řadě se účastní vstřebávání železa, které je nezbytné pro zdravou krevtvorbu. Dostatek vitaminu C v potravě přispívá k detoxikaci jater a nadledvinek.

MÁTE OPAR?

VÍME, JAK HO ZNIČIT

NEPŘÍJEMNÝ, BOLESTIVÝ, NEVZHLEDNÝ – NAVÍC SE NA RTU NEBO V JEHO OKOLÍ OBJEVÍ ČASTO V TU NEJNEVHODNĚJŠÍ CHVÍLI. JAKMILE SE OPAR PROJEVÍ, TRVÁ SKORO DVA TÝDNY, NEŽ ZASE ZMIZÍ. VZHLEDEM K TOMU, ŽE MÍVÁ TENDENCI SE VRACET, JE DOBRÉ VĚDĚT, JAK NA NĚJ.



Opar je virové onemocnění způsobené virem rodu Herpes. Nejčastější je Herpes simplex HSV-1, způsobující opar na obličeji (na rtu nebo v okolí úst, nosních křídel, někdy i u oka). Projevuje se nejprve svěděním, pálením a pocitem prnutí v postiženém místě, na němž se později začínají vytvářet puchýřky nalité tekutinou a hnisem, někdy jde o výsev více malých puchýřků, jindy je puchýř větší a zpravidla také více bolestivý. V další fázi puchýřky praskají, na jejich místě se tvoří strupovitá krusta, která, zvláště při otevírání úst (jídlo, smích, zívání), často praská a krvácí.

Onemocnění je nakažlivé od prvních, ještě neviditelných příznaků až po fázi praskajících puchýřů a přenáší se nejčastěji slinami (při líbání, mezi přáteli a v rodině používáním stejných skleniček, olíznutím přístrojů, společným kousáním do jídla, ale i prostřednictvím společných ručníků, kontaktem s rukou nemocného, pokud se předtím oparu dotýkal – tímto způsobem často přeneseme při mazlení či hře opar na děti). Podle lékařských odhadů má virus HSV-1 v těle více než 70 % lidí a většina z nich se nakazila už

v dětském věku. Inkubační doba oparu je 2-6 dní a po prvním výskytu, jemuž může předcházet i zvýšená teplota, bolest v krku a mírné příznaky respiračních viróz, virus přechází do latentní fáze. V ní se nemnoží, zůstává „uspaný“ v nervových buňkách podél míchy. U velké části lidí se však virus v průběhu života opakovaně reaktivuje – probouzí se a putuje senzoryckými nervy zpátky do kožních buněk v místech primární infekce.

SPOUŠTĚČE OPARU

K aktivaci herpes viru dochází v obdobích, která jsou fyzicky či psychicky náročná a v souvislosti se snížením imunity.

Ke spouštěčům oparů patří:

- únava
- stres (psychické vypětí spojené s obávanou, ale i toužebně očekávanou událostí – opar se vyrazí před zkouškou, pracovním pohovorem anebo před vlastní svatbou)
- snížená imunita (vlivem akutního virového či jiného onemocnění, traumatické události, dlouhodobé nemoci, úrazu, operace, stresu, poruchy imunity...)
- vystavení se slunci i nepřiměřenému opalování v soláriu (UV záření, spálení pokožky, úpal)
- hormonální změny vč. menstruačního cyklu
- silný úlek

JAK NA NĚJ?

Boj s oparem je neúčinnější zahájit už v samém počátku, proto ti, kteří na opary trpí, by měli mít pár osvědčených pomocníků po ruce. Například volně prodejné masti nebo náplasti na opary. Čeho je naopak třeba se vyvarovat, je snaha zamaskovat rodící se opar make-upem či rtěnkou. Výsledkem bývá větší rozšíření oparu a zanesení bakteriální infekce. Stejně riziko je spojené s propichováním nalitých puchýřků.

Ke snížení svědění, pálení a bolesti ještě před vznikem puchýřů může

pomoci například odvar z tymiánu, nejlépe zmražený ve formě ledových kostek, jimiž se postižené místo potírá.

Z oblasti doplňků stravy se osvědčuje zejména aminokyselina L-Lysin, přípravky s obsahem beta-glukanů (zejména hlíva ústříčná), další látky podporující imunitu a hojení (echinacea, rakytník, vitamin C, zinek). Z dlouhodobého hlediska i účinný boj proti stresu jako spouštěči oparů.

VITALAND L-Lysin

Esenciální aminokyselina L-Lysin plní v organismu řadu funkcí – podílí se na skladbě bílkovin, vstřebávání vápníků, dobrém stavu pojivových tkání a mimo jiné dostatek L-Lysinu urychluje hojení oparů. Je vhodným podpůrným doplňkem v boji s opary od prvních příznaků a u jedinců s opakovanými výsevy může být užitečný k omezení recidiv.



VITALAND Echinacea forte

Je kombinací rostlinného extraktu z třapatky nachové a vitaminu C. Echinacea má příznivý

vliv na imunitní systém a pomáhá udržet zdraví dolních močových cest.

VITALAND ****

Hlíva + Rakytník + Echinacea
Trojice přírodních stimulantů imunity hlíva ústříčná, echinacea



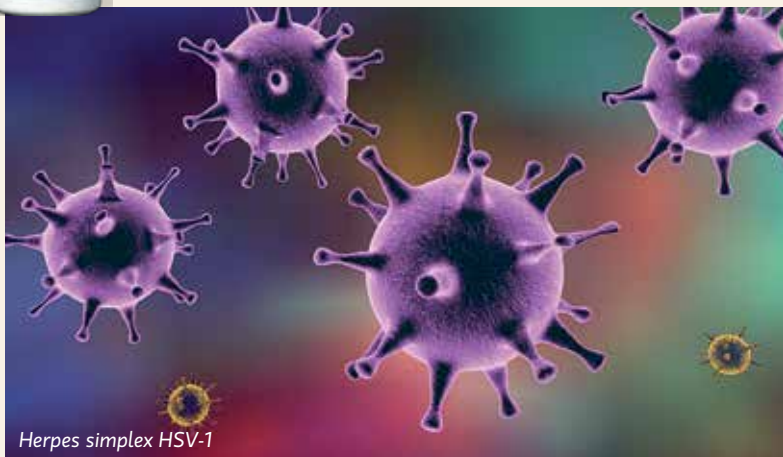
purpurea a rakytník řešetlákový podporují přirozenou obranyschopnost a imunitní odezvu. Echinacea kromě toho příznivě působí na zdraví horních cest dýchacích a močových cest, rakytník podporuje metabolismus, trávení a srdeční činnost.

VITALAND B-Complex Antistress

Kombinace komplexu vitaminů B, vitaminu C a zinku přispívá ke snížení únavy a vyčerpání organismu, k normální funkci nervového systému a k podpoře psychické aktivity. Podílí se na ochraně buněk před oxidativním stresem, umožňuje organismu lépe se vyrovnat



s náročnými situacemi. Spolu s dostatkem odpočinku a spánku může přispět k eliminování řady spouštěčů oparů. ■



Herpes simplex HSV-1

ROZHOVOR SE ZÁKAZNÍKEM

JIŘÍ VALÁŠEK



SE SUPLEMENTY SE DÁ LÉPE POSUNOUT **HRANICE** **NAŠICH MOŽNOSTÍ**

JE ZÁKAZNÍKEM PRODEJEN VITALAND, KDE OTESTOVAL JIŽ ŘADU VÝROBKŮ. BEZ PROTEINU, GAINERU A VYTRVALOSTNÍCH PRODUKTŮ SE PŘI SPORTU NEOBEJDE. ZÁROVEŇ JE JIŘÍ VALÁŠEK (31 LET) VÁŠNIVÝM SPORTOVCEM, KTERÝ VYZKOUŠEL JIŽ ŘADU SPORTŮ OD BASKETBALU, BĚHÁNÍ AŽ PO FLORBAL, KTERÉMU SE VE VOLNÉM ČASE NYNÍ VĚNUJE NEJVÍCE.

Jak jste se dostal k florbalu?

Dříve jsem hrával basketbal, ale přestěhoval jsem se do Prahy a nechtělo se mi hledat nějaký klub, a hlavně systém směn v práci mi neumožňoval trénovat, tak jsem chodil běhat a posilovat do firemní posilovny. Vedle posilovny je tělocvična, jednou jsem nakoukl dovnitř a zjistil, že kolego-

vé chodí hrávat florbal. Zeptal jsem se, zda bych mohl hrát s nimi. A tak jsem se dostal k florbalu.

Jaké máte mimo florbalové sportovní koníčky?

Rodina, florbal, posilování, běhání, turistika a sem tam si zahrají hru na počítači. Víc toho člověk už nestihá, i když by chtěl.

Jakou roli hraje podle vás

správná výživa na efektivní fungování těla?

Velkou. Pokud člověk má vyváženou stravu, nemívá problémy se zažíváním ani vlastní váhou a mívá dost energie na své aktivity, dokáže rychle regenerovat.

Myslíte si, že jsou suplementy důležité?

Důležité jsou, pokud člověk dělá

aktivitu nad rámec svých možností a chce se posunout dál nebo dopředu ví, že daná aktivita je nad jeho možnosti a suplementy mu k tomu mohou pomoci. U vrcholového sportu to asi jinak nejde, když člověk chce posouvat své hranice.

Když se bude sportovec stravovat optimálně, může se podle vás obejít bez doplňků stravy?

Praviděpodobně se to zvládnout dá, ale suplementy cestu urychlí a zkrátí a dají se s nimi lépe posunout hranice svých možností.

Sám užíváte produkty z nabídky VITALAND. Co přesně a jak jste s nimi spokojen?

Abych ze sebe mohl vydat maximum, před tréninkem používám

AMINOSTAR Whey Gainer

Actions. Po tréninku si dávám protein pro lepší regeneraci,

a to **AMINOSTAR Whey Protein**

Actions. Chuťově není moc sladký a postačuje k mé regeneraci.

Zkoušel jsem i ALL STARS 100 % Whey Protein, je dobrý, ale na mě moc sladký.

Aminokyseliny užívám sem tam během tréninku, hlavně tedy, když si jdu zacvičit a následně na florbal.

Nejradši mám **AMIX BCAA Micro Instant Juice** v příchuti ananas,

protože chutná opravdu jako džus. Kromě toho jsem vyzkoušel řadu dalších produktů. Při 70 km pochodu jsem využil sacharidové gely a proteinové tyčinky, protože během cesty se člověk nechce moc zdržovat jídlem, když má možnost nutričně vyvážené svačiny ve formě gelů a tyčinek. Z gelů mi nejvíce chutnal

XPOWER Carbogel XT, líbí se mi u něj kombinace magnesia

a taurinu. Magnesium slouží pro prevenci proti křečím a taurin je dobrý na výdrž. Z tyčinek preferuji

AMIX Exclusive Protein Bar

v příchuti karamel-pistácie a karibský punč. Mám rád i

AMIX Sport Power Energy Cake bar, a to přichuť červený pomeranč a tropické

mango. Obě jsou moc povedené.

Co mne neoslovilo je **AMIX Rocks**

Energy gel a ENERVIT Sport gel,

chuťově mi přišli oba stejné a nijak zvlášť mne neoslovili.



Využíváte suplementy jako doplněk během sportovní aktivity nebo je užíváte i během dne třeba jako doplněk vašeho jídelníčku nebo náhradu běžné stravy?

Spíše suplementy využívám ke sportu, jen sem tam místo běžné stravy.

Jaký máte názor na iontové nápoje, řada sportovců pije na tréninku jen vodu. Co vy na florbale?

Na florbale a během posilování piji neperlivou minerálku. Iontové nápoje doplňují minerály, které člověk při sportu ztrácí, ale zatím jsem je nezkoušel.

Jak vypadá vaše potréningová regenerace?

Většinou si vezmu proteinový nápoj a večeři si udělám dle toho, jak moc mě trénink zmohl. Převážně jím jídlo bohaté na proteiny a nějaké sacharidy. A hlavně se snažím mít dost spánku. ■



Profil:

Jméno a příjmení:
Jiří Valášek

Věk: 31 let

**Koníčky: sport
a rodina**

VITALAND®

ProFitness Store

Novinky, slevy, akční
nabídky. Sledujte nás!



VELKÝ JARNÍ DETOX



**ZHUBNĚTE
PÁR KILO**

CENA: 589 Kč



**PROČISTĚTE
TĚLO**

CENA: 319 Kč



**ZBAVTE SE
ZIMNÍ ÚNAVY**

CENA: 219 Kč



VITALAND | www.vitaland.cz | infolinka 800 117 800