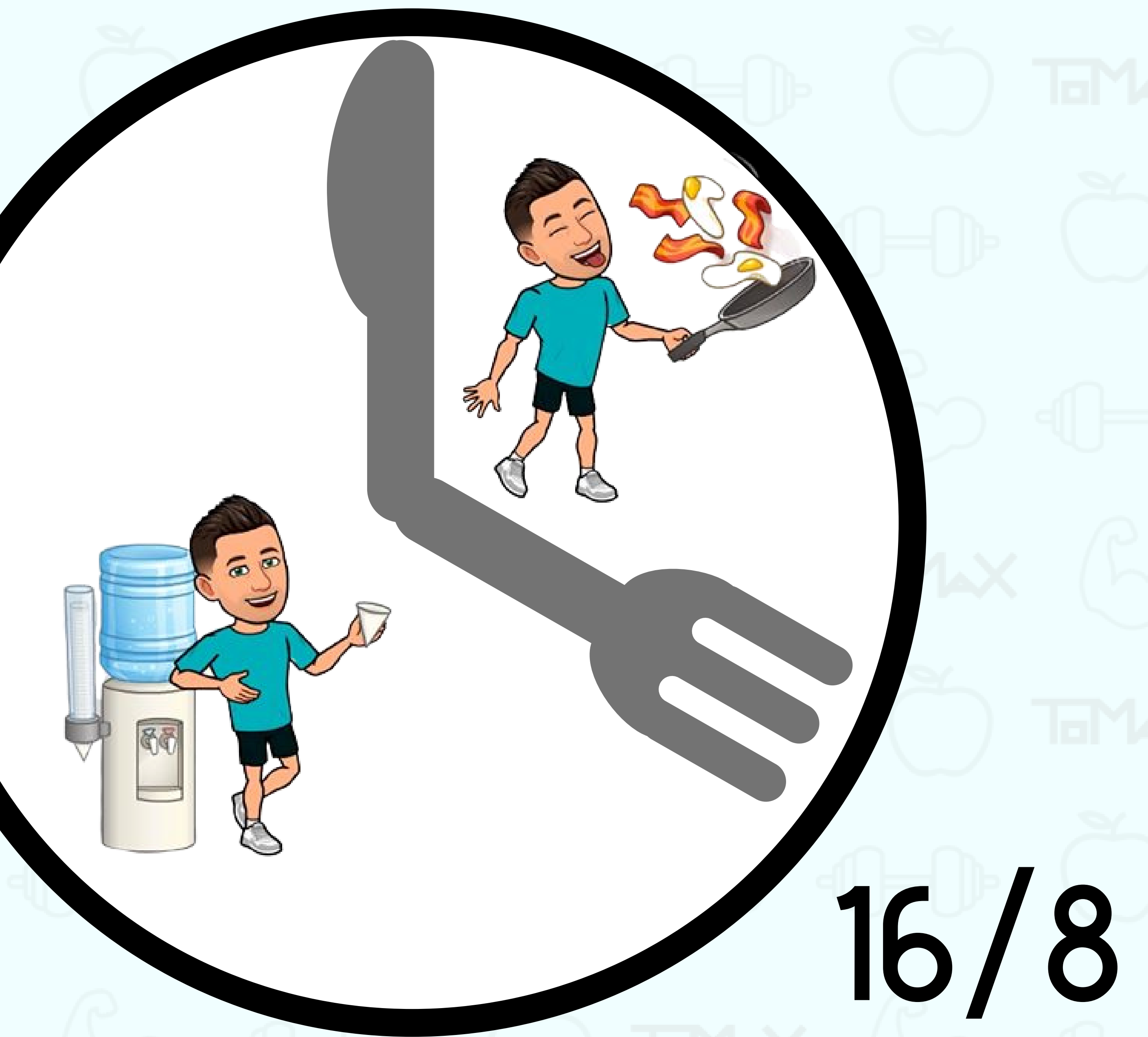


PRERUŠOVANÉ HLADOVANIE INTERMITTENT FASTING

ŠTÝL STRAVOVANIA, KTORÝ TI ZMENÍ ŽIVOT



16 / 8

STRATA TUKU - UDRŽATEĽNE A JEDNODUCHO

TOMAX



Pár slov na úvod

2

Nie som doktor. Pozbieral som informácie o tomto štýle stravovania, ktorý môže pomôcť pri dosahovaní istých cieľov, avšak nemusí byť pre každého. Pred zmenou stravovania je vždy dobré poradiť sa so svojím lekárom

Ahoj a ďakujem, že si si vybral práve túto knihu. Zdá sa to čudné, ale áno, vynechávanie jedla môže viesť k lepšiemu zdraviu.

Nie je pre každého, ale keď Ti padne, je to mega. Hocijaká diéta však funguje na vytvorení kalorického deficitu. S týmto štýlom stravovania, ho vytvoríš oveľa jednoduchšie a príjemnejšie. Keďže máš skrátený čas na jedenie, ťažko prijmeš toľko kalórií, ako keby si jedol od rána. Rozmyslíš si, čo zješ, lebo zvládneš tak 2-3 veľké jedlá, poskladané z kvalitky.

Určite poznáš ten pocit, keď Ťa zasiahne poobedná kríza. Najradšej by si spal. A práve vtedy musíš ísť naspäť do práce a fungovať. Čo tak to vymeniť za brutálny focus a výkonnosť? Pri fastingu to spoznáš.

Ľudia chcú často vyskúšať IF pri snahe o chudnutie.

Strata tuku je však len čerešnička na torte. Dlhodobé zdravotné benefity - udržanie normálnej hladiny cukru v krvi, zníženie zápalových procesov, zlepšenie kardiovaskulárneho stavu, či zníženie rizika Alzheimeru - sú ešte dôležitejšie.



Pár slov na úvod

3

Neznášam nafúknuté titulky a senzačné správy. Urobil som si vlastný research, debatoval som s lekárnikmi a doktormi. Našiel som kopec výhod, ale aj možné nevýhody, o ktorých sa dočítaš. Vytvor si vlastný obraz a skúsenosť. Lepšie raz vyskúšať ako 100x počuť.

Z množstva článkov, štúdií a kníh, ktoré som o tejto téme našiel a naštudoval, tu dávam všetko podstatné. Je toho veľmi veľa, avšak snažil som sa to písať jednoducho a zrozumiteľne. A keďže som kvôli mojim klientom a sebe chcel poriadne preštudovať túto tému, rozhodol som sa spísať to do celistvej formy.

Všetky použité zdroje nájdeš na konci knihy.

Tento štýl je udržateľný, flexibilný a zadarmo.

Prečo ho teda nevyskúšať?

Čo Ťa naučí

3.5

- Nemusíš stále riešiť, čo máš jesť a kedy budeš jesť
- Bez stáleho jedenia budeš mať viac času na podstatné veci
- Budeš si "skladať" výživné a vyrovnané jedlá
- Nemusíš stále škatuľkovať jedlo
- Rozpoznáš rozdiel medzi fyzickým (naozajstným) a psychickým hladom ("nenažranstvom")
- Jedlo nebudeš brať ako samozrejmosť



Obsah

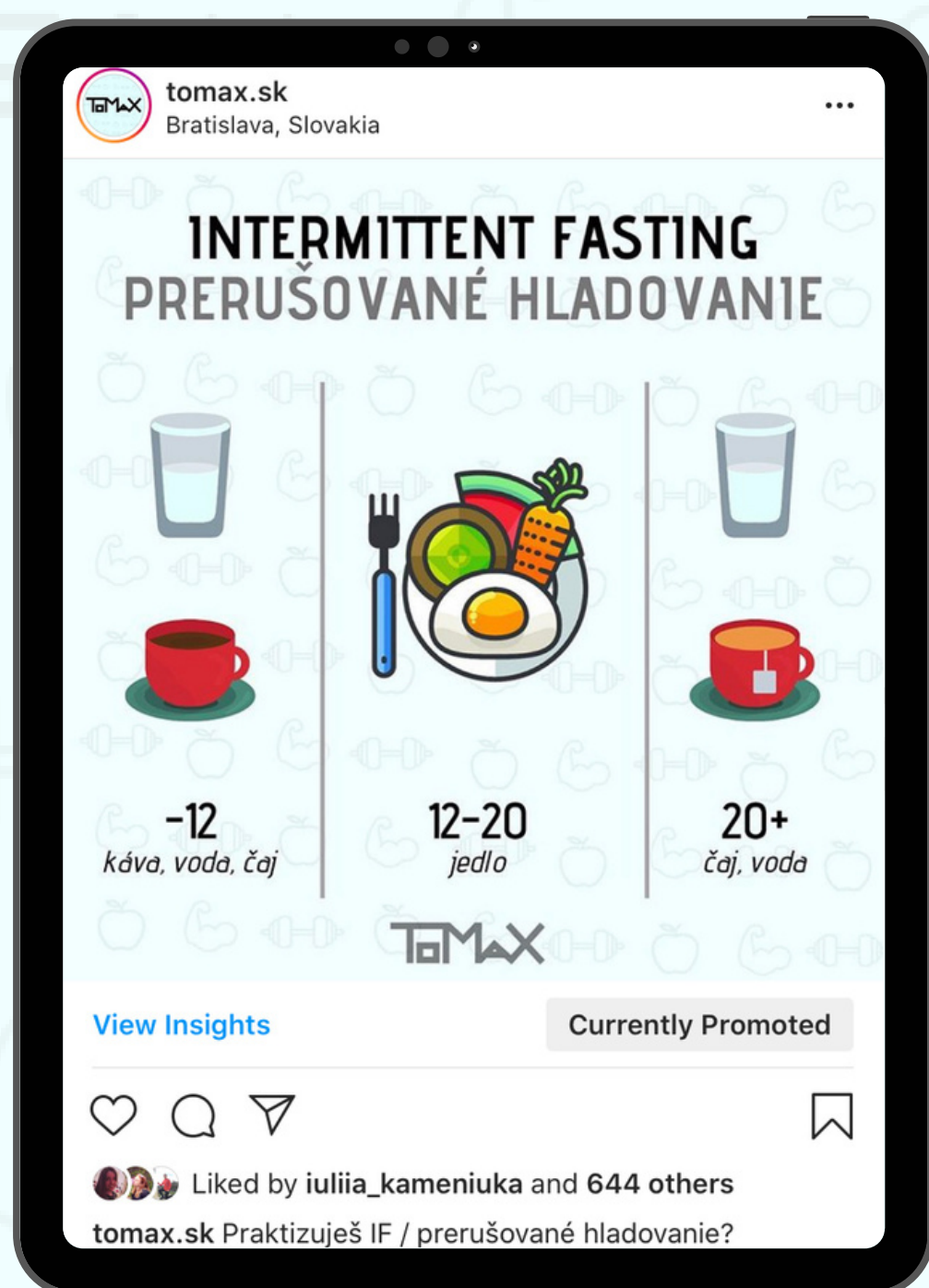
4

5	Skúsenosti ľudí s IF
6	História
7	Mýty a legendy
8	Čo to IF je?
9	Ukladanie energie
10	Ako IF funguje
11	Inzulín
12	Grelín a leptín
14	Výhody
16	Protokoly
17	Ako prejsť na IF
17.5	Začiatky sú ťažké
18	Možné komplikácie
18.5	Okno nejedenia
19	Káva s mliekom?
19.5	Okno jedenia
20	Čo s kalóriami
21	Život bez raňajok
22	Čo jesť ako prvé
22.5	IF a cvičenie
23.5	Tréning nalačno
24.5	Nebudem strácať svaly?
25	Budovanie svalov
26	Časté chyby
27	Moje tipy
28	Kontakt
29	Zdroje



Skúsenosti ľudí s IF

5



Tento post s vysvetlením IF mal na mojom Instagrame naozaj veľký ohlas. Vlastne aj to ma viedlo k napísaniu tohto e-booku. Ľudia sa rozpísali o vlastnej skúsenosti s IF:

 Ja to hodnotím veľmi pozitívne, človek si nato, veľmi zvykne. A mne to vyhovuje. Ja som momentálne na 20-4 a skvelé! 🙌

4w 4 likes Reply

 @tomox.sk ja tiež 20-4 a omadiky 🙌

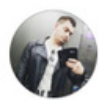
4w 2 likes Reply

 Už 5 rokov 18-6. Vyliečena inzulinova rezistencia. Kto je celý den po trosku, nech sa necuduje, že za sebou ťaha metabolické poruchy. IF odporúčam jak svet! 🙏

4w 3 likes Reply

 Cisto zo zvedavosti som pred par mesiacmi IF vyskusal a bolo to asi najlepší rozhodnutie a slo to u mňa prekvapivo zo dna na den. veľmi odporúčam pre ľudí lenivých sa najest v normálnom čase, ktorí potom o 9 večer vyzierajú blbosti. na hlad si moje telo zvyklo do 1 týždňa a pozorujem, že si omnoho viac dávam pozor aj na to, čo jem (lebo veľmi dobre už viem, že ten rezník ma nezasyti na 16hodinový post 😊)

6w 8 likes Reply

 toto je pre ľudí ktorý nepracujú...dohovorene

4w Reply

 @tomox.sk hlúposť! ja mám práce dve. Takže, buď človek chce, alebo nechce 🙏

4w 3 likes Reply

 @tomox.sk veľký omyl, praktizujú mnohí aj omad a to na troch zmenách

4w 2 likes Reply

 Ja jem od 7 rána do max. 12 doobeda, zvykla som si do mesiaca. Poobede nepociťujem žiaden hlad, vychutnávam si oddych trávenia. Za 3 mesiace som schudla 7 kg. Tento spôsob stravovania mi vyhovuje a chcem v ňom pokračovať.

6w 4 likes Reply

 tomox.sk @maja_sproch wow! Pekne 😊 ja by som tak dlho ale nevydržal 😅

6w Reply

 @tomox.sk nešlo mi to zo dňa na deň, najprv som sa trénovala cca pol roka 😊. Skúšala som pôst zaradiť do života, trénovala som vôľu a trpezlivosť. A potom som sa rozhodla pre trvalú zmenu v stravovaní. To bolo najťažšie. Ďakujem za povzbudenie, prajem všetko dobré 😊

6w 1 like Reply

 Praktizujem už dlhé roky, som na 18/6. Pocas tehotenstiev som nedodrzovala. Pozitíva - zdravie a pocit keď sa po 40tke a 3 deťoch natrepes do jeansov zo strednej 😊

1w Reply

 Idem tento spôsob už 2 mesiac a zatiaľ môžem len odporučiť 😊

6w 6 likes Reply

 Je to super spôsob pro hubnutí.

6w 1 like Reply



História

6

Prerušované hladovanie nie je pre ľudstvo nič nové. Ľudia hladovali počas väčšiny histórie. Zvyčajne sa hladuje počas noci, v časoch bez dostupnosti jedla alebo z náboženských dôvodov.

Ak by sme sa vrátili do dôb lovcov a zberačov, hladovanie bolo normálne. Buď sa zadarilo - muži sa vrátili s úlovkom a ženy nazbierali bobule - alebo sa pár dní muselo prežiť bez potravy. A prežilo sa. Takže sa naozaj nemusíš báť o život, ak nebudeš jesť 16 hodín.

V rímskych a gréckych časoch sa dokonca pôst bral ako očista tela alebo spôsob liečby.

Industrializácia nás doviedla k tomu, že sme mali viac dostupného jedla. Spracovanie obilia, jeho uchovávanie a pod. viedlo k častejšiemu prísunu potravy. A keďže najsilnejší ľudský inštinkt je "prežiť", teda mať prebytok potravy, jedli sme stále viac a viac. Až to došlo do bodu, keď je skôr problém prebytok potravy, než opak.

Výskumy posledných dekád však ukazujú na zdravotné benefity dodržiavania IF. Ukazuje sa, že ak je robené správne, môže pomôcť predĺžiť život, regulovať hladinu glukózy v krvi, kontrolovať krvné tuky či riadiť telesnú hmotnosť.

Wow.



Mýty a legendy

7

Tu je zoznam tých najčastejších otázok a pochybností a odpovede na ne.

- Musíš jesť 6x denne, malé porcie, inak sa Ti spomalí metabolizmus. Nie je to tak. Frekvencia jedenia Ti nezvýši hodnotu metabolizmu. Je jedno, či ješ 2 alebo 6x denne. Na čom záleží, sú celkové prijaté kalórie za deň. Tie určujú "rýchlosť" metabolizmu. Metabolizmus sa spomalí, ak ješ málo.
- Raňajky sú najdôležitejšie jedlo dňa. Pre niekoho áno, pre iného nie. Prežiješ, aj keď budeš jesť až 5-6 hodín po prebudení.
- Keď neješ, stratíš svaly. V extrémnom prípade, niekoľko dní či týždňov, samozrejme. Logika nepustí. Avšak ukázalo sa, že hladovanie do 3 dní neviedlo k strate svalovej hmoty. Môže za to zvýšená hladina rastového hormónu.
- Stačí mi držať IF a schudnem. No, nie. Stále platí príjem - výdaj. Ak si v kalorickom nadbytku, vtedy neschudneš.
- IF funguje lepšie ako ostatné stratégie na chudnutie. Nie. Ak funguje (na chudnutie), tak vďaka kalorickej reštrikcii. Je to ale ľahko využiteľný a udržateľný spôsob, ako vytvoriť kalorický deficit.
- Nalačno sa nedá cvičiť. Ale dá. Je to o zvyku.
- Po skončení nejestiaceho okna môžem jesť hocičo. Ale kdeže. Dodržuj 80/20.
- Hladovanie je nezdravé. Ľudstvo pravidelne hladovalo. A prežili sme. Naopak, IF má značné zdravotné benefity.



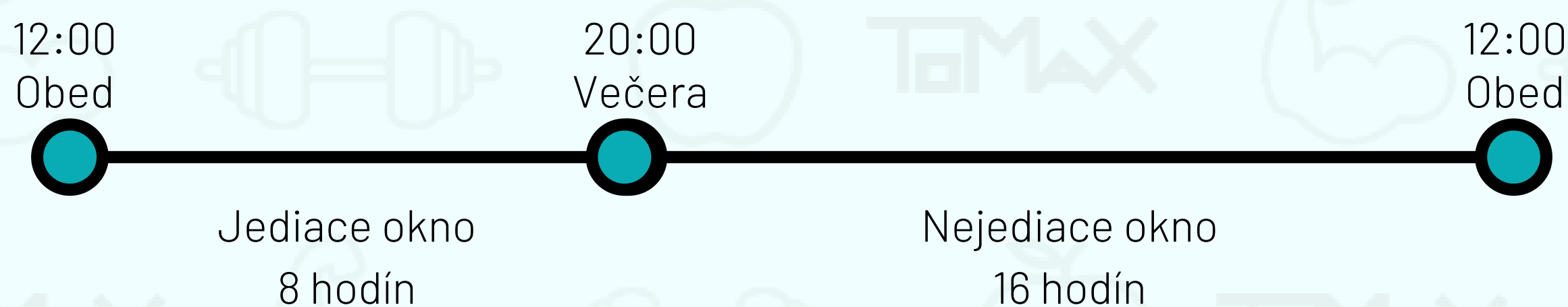
Čo to IF je?

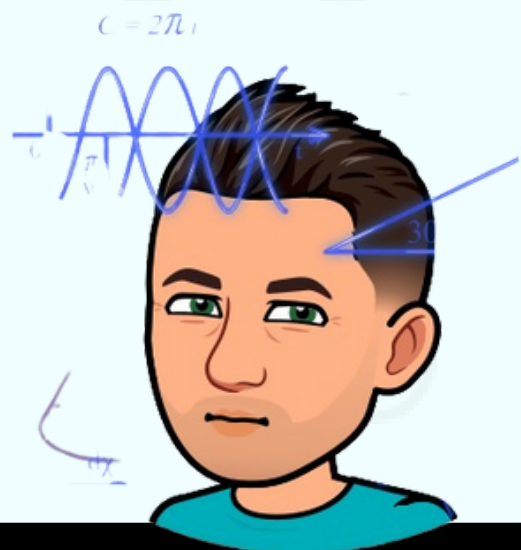
8

Ani o tom nevieš, ale IF praktizuješ aj Ty. Len nie vedome. Možno v pomere 12/12. Raňajkuješ o 8, potom máš obed, a nakoniec večeru o 20 (medzitým nejaké snacky), čím končíš. To je 12 hodinové "jediace okno". Potom už len tráviš a ideš spať. Čas medzi večerou a raňajkami je to "nejediace okno", keď neprijímaš potravu a spíš. Pre predstavu 12/12 vyzerá takto:



Intermittent fasting / prerušované hladovanie / IF je štýl jedenia, ktorý strieda periódy jedenia a nejedenia. Existuje viacero protokolov, o ktorých sa dočítaš neskôr. Najviac používaným a najjednoduchším je 16/8. Proste preskočíš raňajky. That's it. Ale čo na tom môže byť tak super, že? No veď to sám zistíš. Mám rád grafiky, takže pre predstavu, 16/8:





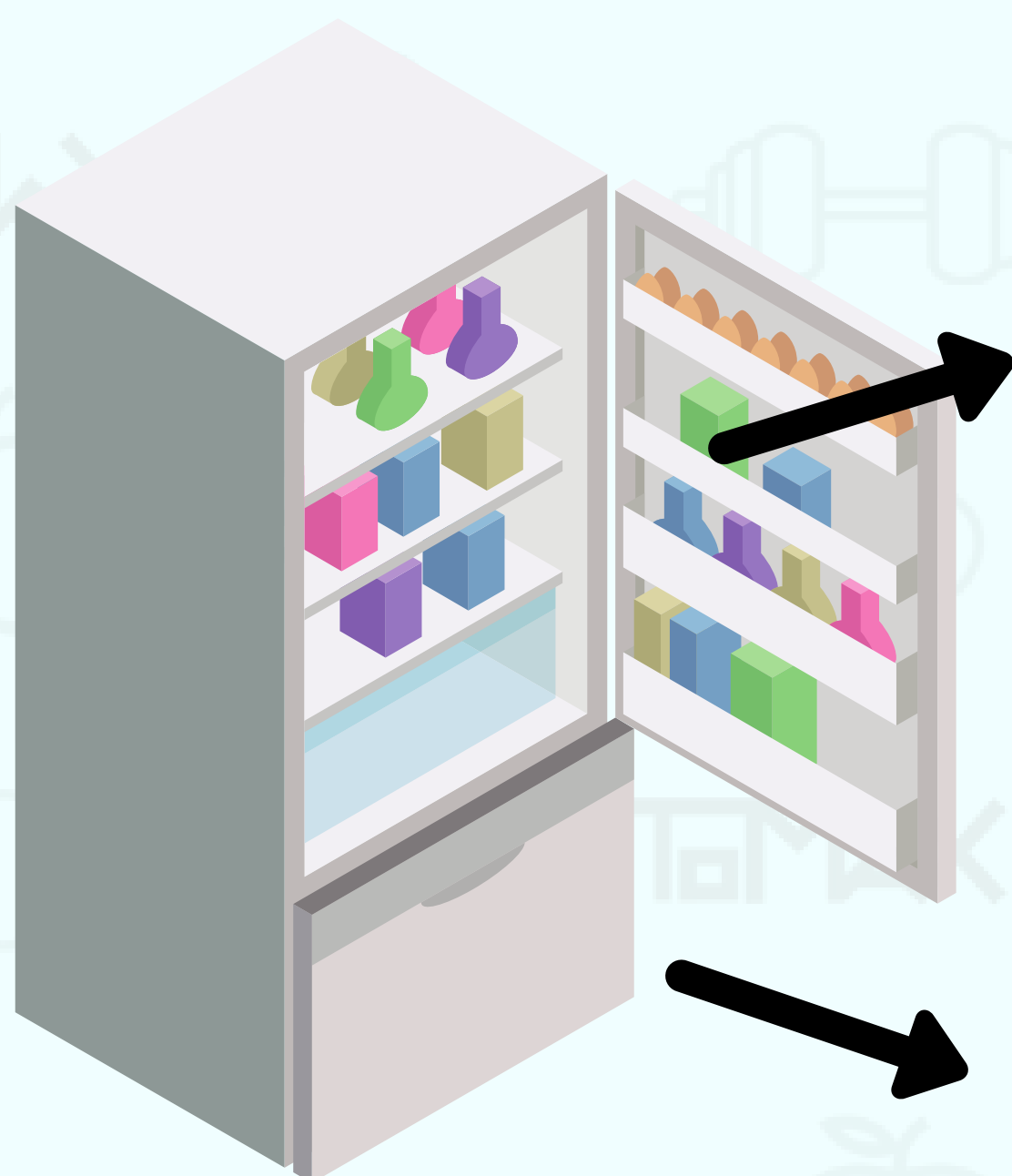
Ukladanie energie

9

Na prijatú energiu (jedlo), ktorú telo nevyužije, existujú dva systémy na ukladanie:

- Glykogén. Veľmi dostupná energia. Vo svaloch a pečeni, ktorú vieš ľahko využiť a telo ju berie ako prvú
- Tuk. Ťažko dostupná energia. Ak nazbieraš toľko energie (z prijatého jedla / nápoja), že ňou naplníš glykogénové hladiny, nadbytočná energia putuje do tukových zásob

Chladničkový príklad:

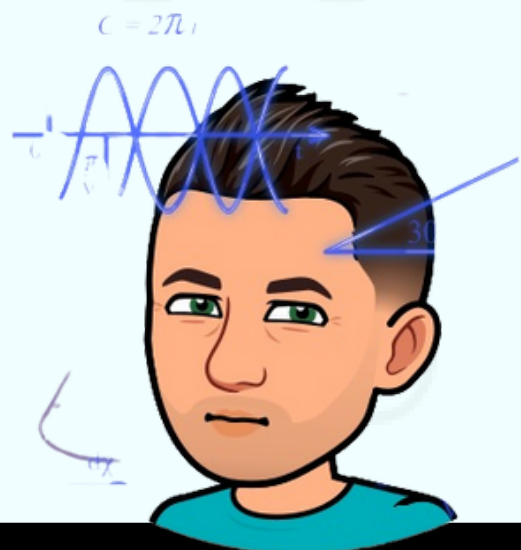


CHLADNIČKA - GLYKOGÉN ĽAHKO DOSTUPNÁ ENERGIA

Jedlo tam dáš ľahko, ľahko ho aj dostaneš von a spotrebuješ. Avšak máš len niekoľko dostupných políciek. Keď sa naplnia, nemáš ho kde dávať. Ide do mraziaka.

MRAZIAK - TUKOVÉ ZÁSoby NESPOTREBOVANÁ ENERGIA

Jedlo uložené na horšie časy, ťažko dostupné. Ak ho chceš použiť, musíš ho rozmraziť.



Ako IF funguje

10

Pri fastingu nastáva v tele mnoho reakcií. Je dlhšie bez jedla, teda nemá k dispozícii energiu priamo z neho. Aby si naďalej ťahalo energiu a prežilo, siahla po glykogéne. Ak je aj ten vyčerpaný, siahla na tukové zásoby. To je dôvod, prečo doslova v noci nezomrieme počas spánku, alebo prečo dokážeme žiť niekoľko hodín alebo dní bez jedla. Telo si vie ukladať energiu naozaj znamenite.

Keďže máme zvyk jesť často, k ťahaniu energie z tukových zásob dochádza málokedy. Sme naučení jesť nie 3x (raňajky, obed, večera), a dokonca ani nie 5x (+desiata a olovrant). Ale jeme vlastne v kuse. Malé snacky, sem-tam niečo sladké a takto tráviacemu traktu nedáme pokoj vôbec. Jeme stále a často v nadbytku. Telo vždy siahne najprv po energii z jedla. Je ľahko dostupná. Prečo by si predsa malo brať z tukových zásob, keď energiu dodávaš nonstop?

Telo berie najprv:

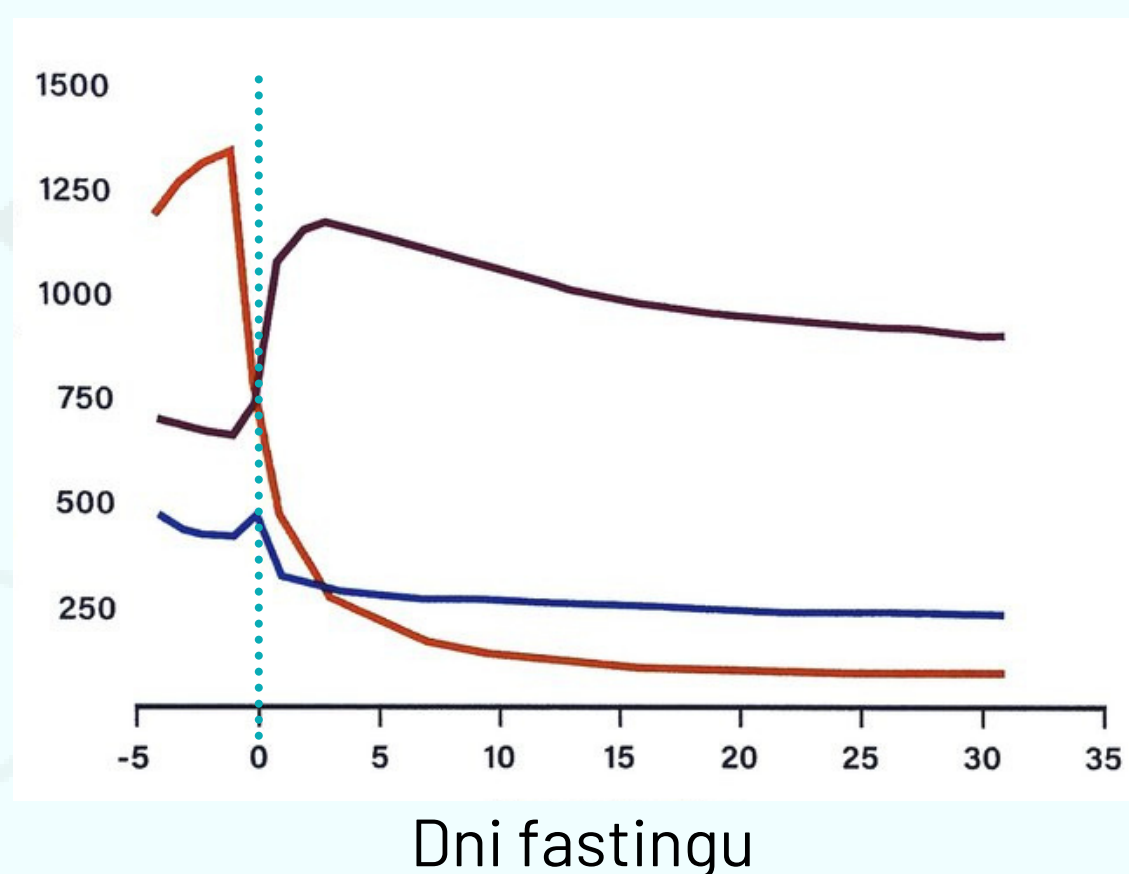
1. Sacharidy

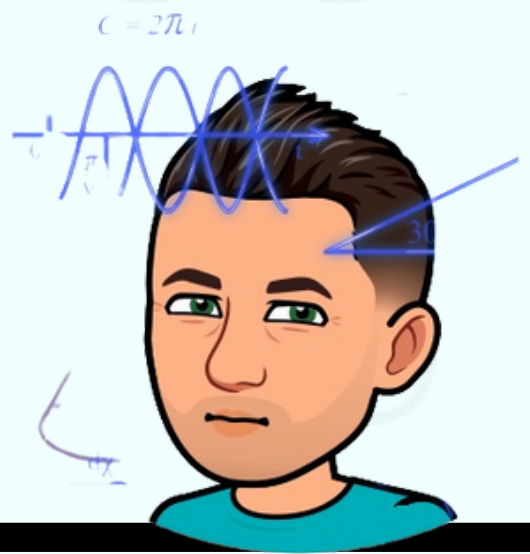
2. Tuhy a ketóny

3. Bielkoviny

*ketóny sú tvorené pri nedostatku glukózy. Sú zdrojom energie

Oxidácia (kcal/deň)





Inzulín

11

Pravdepodobne najväčšou výhodou fastingu je upravený inzulín. Veľa inzulínu zabraňuje spaľovať tuk ako zdroj energie. Jeho úlohou je udržiavanie hladiny telesného tuku. Ten nás chráni, otepľuje a dodáva energiu, keď ju nemáme k dispozícii. Ak je v tele príliš veľa inzulínu, bunky v pankrease, ktoré ho produkujú, už nemôžu ďalej reagovať, a tak sa zvyšuje hladina glukózy v krvi. Ak to takto ostane nejaký čas, vzniká nábeh pridať sa k cca pol miliarde ľudí s cukrovkou II. typu.

Vždy keď ješ, hodnota inzulínu stúpa. Keď neješ, postupne padá nadol. Najlepšou metódou ako znižovať inzulín je práve fasting. Inzulín hrá veľkú rolu pri premieňaní energie z jedla na energiu v podobe tukových zásob. Nielen, že ju ukladá, ale taktiež zabraňuje použitiu už uloženej energie (zo sadielka). Avšak ak inzulín padne dole, hore ide glukagón. Ten rozkladá uložený tuk a premieňa ho na použiteľnú energiu vo forme glukózy.

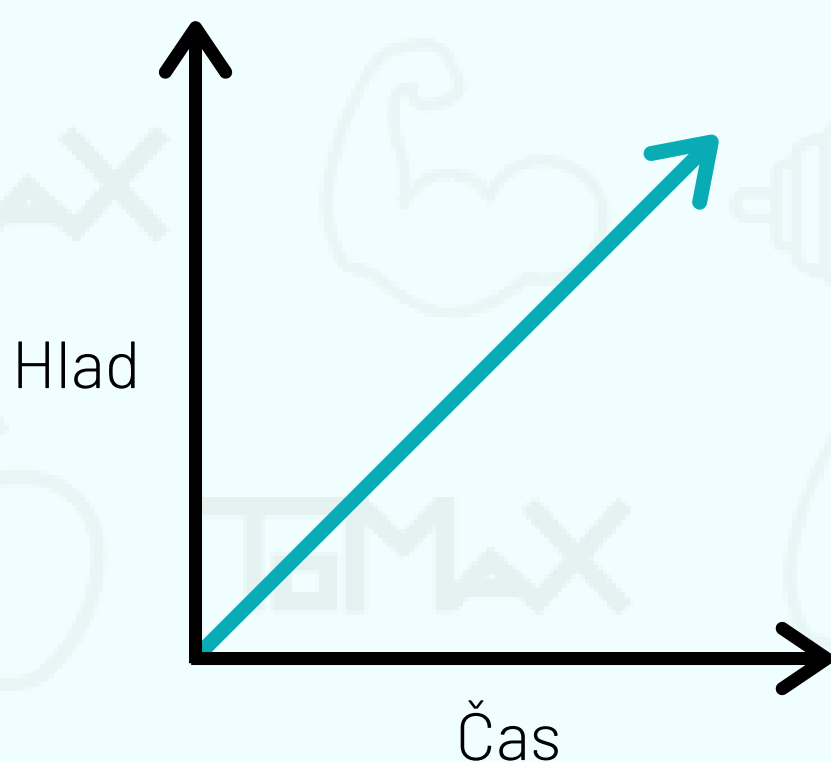
Overall, je dôležité držať si hladinu inzulínu nízko čo možno najdlhšie. Vtedy sa postupne dostavia pozitívne účinky fastingu.



Grelín a leptín

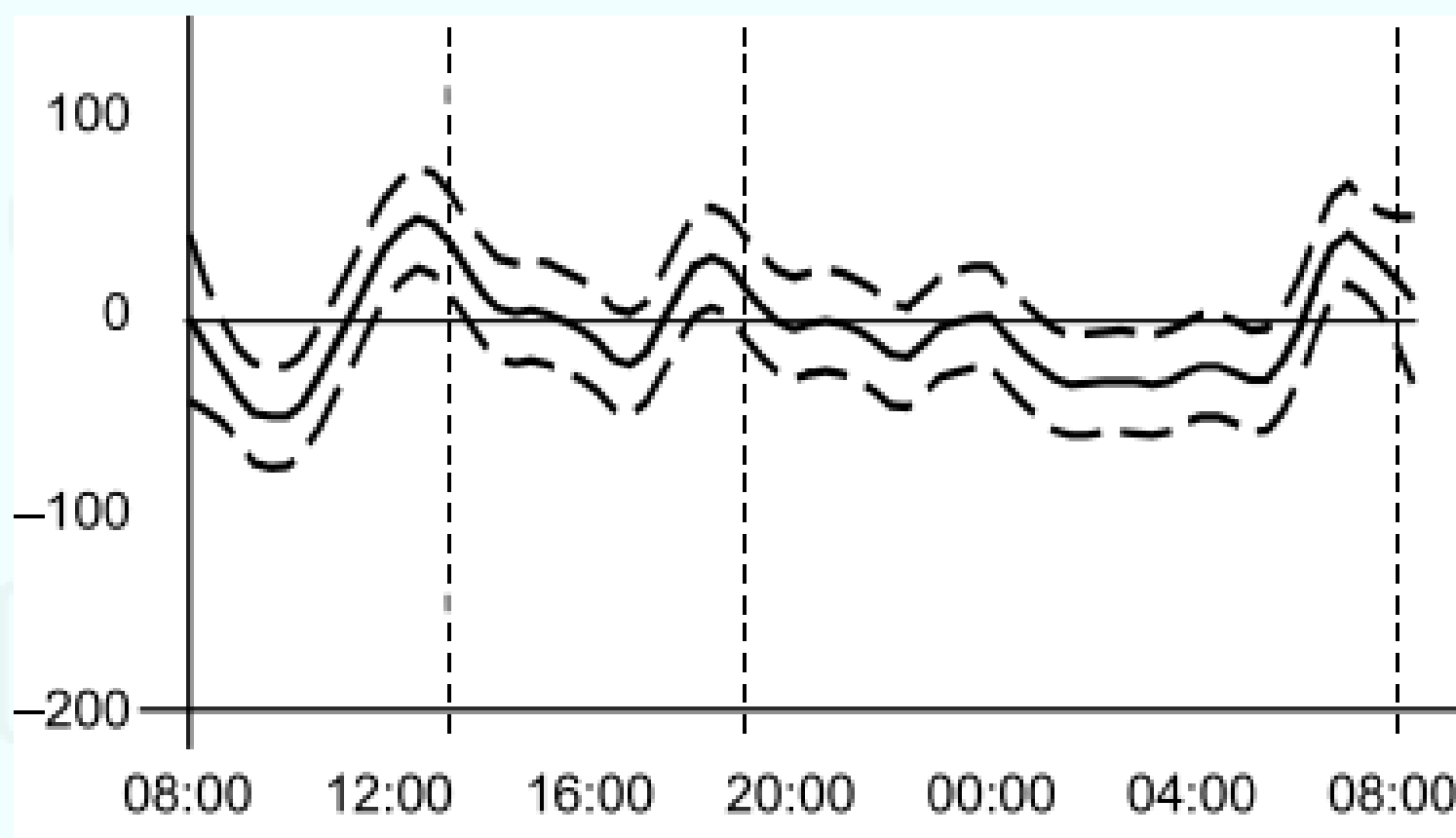
12

Ako funguje hlad? No, určite nie takto:



Pocit hladu diktuje pár hormónov – grelín a leptín. Grelín sa spontánne vylučuje podľa toho, v akom čase zvykneš jesť.

Rokmi si naučený na istý štýl jedenia, pravdepodobne raňajky, obed a večera. Telo si na to tak zvyklo, že v istých časoch dňa – ráno, obed a večer – žalúdok vylučuje hormón hladu – grelín – a práve vtedy myslíš na jedlo. To sú tie vrcholky na grafe:



Ak vydržíš tento pocit hladu, o 2 hodiny hodnota grelínu klesne a v pohode to vydržíš. Ľudia v tejto štúdii držali 24 hodinový fast, hodnota grelínu padla sama, nie po jedle.



Grelín a leptín

13

Ak si teda zvykneš na to, že neješ (napr. ráno), sekrécia grelínu sa bude postupne znižovať.

Zmizne hlad úplne? To asi nie. Ak chceš chudnúť, musíš vytvoriť kalorický deficit. Vtedy je normálne cítiť hlad. Je to preto, lebo telo vtedy vie, že sa musí vzdať uloženého tuku. A na to nie je nastavené, ten tuk si drží, aby prežilo a malo energetické zásoby na ťažšie časy (ktoré sú už ale dávno za nami, už nemusíme loviť mamuty, aby sme prežili).

Ďalší do party je leptín. Ten kontroluje apetít a dáva Ti vedieť, kedy si plný, zasýtený. Je tvorený v tukových bunkách, takže ľudia s vysokým percentom tuku majú vysoké hodnoty leptínu. To znamená, že by mali mať pocit zasýtenia stále. Avšak obézní ľudia majú často vytvorenú tzv. leptínovú rezistenciu, niečo ako toleranciu na leptín. To zabraňuje ich mozgu dostávať signál o tom, že sú plní, a tak jedia ďalej. Stále viac a viac, nemôžu to kontrolovať. Avšak dobrou správou je, že IF túto rezistenciu upravuje.

Jednoducho, tieto hormóny sú trénovateľné našimi návykmi a rutinami. IF je nástroj na ich úpravu.



Výhody 1/2

14

IF prináša množstvo zdravotných benefitov, ako napr.:

- Zlepšená inzulínová citlivosť. Predchádzanie cukrovke II. typu, zníženie rizika rakoviny, infarktu myokardu a mozgovej príhody
- Zvýšená hladina rastového hormónu. Viac pri sekcii o cvičení
- Autofagocytóza. Proces "výmeny" starých a poškodených buniek. Po cca 6 hodinách fastingu sa zlepšuje. Ak teda ješ stále, nedávaš telu šancu na poriadnu prestavbu. Viditeľné to môže byť najmä na pokožke. Je zvýšená aj produkcia bielych krviniek. Výskumy naznačujú, že môže spomaľovať starnutie a podporiť dlhovekosť.
- Zvýšený BDNF (Brain-derived neurotrophic factor). Proteín v mozgu, ktorý hrá veľkú rolu pri učení a pamäti. Taktiež zvyšuje odolnosť neurónov voči bunkovým stresom. Pri 16-18 hod. fastingu sa zvyšuje o 50-100%. Pri 36 hod. až 400%
- Znížené riziko Alzheimerera, Parkinsona a ochrana pred infarktom. Pri faste 5:2
- Znížené chronické zápalové procesy
- Možná ochrana pred rakovinou. Zaujímavé výsledky boli pozorované na myšiach. Ľudia však nie sú skúmavky ani hlodavce, preto to chce kopec ďalšieho výskumu, avšak tieto zistenia su veľmi zaujímavé.



Výhody 2/2

15

- Lepšia kontrola nad hladom. Prispôsobíš sa na nový režim. Upraví sa hladina grelínu (hormón hladu)
- Zvýšená produktivita, pozornosť, koncentrácia. Kvôli vyplavenému adrenalínu
- Mierne zvýšenie hodnoty metabolizmu. Kvôli zvýšenému noradrenalínu. Jedna štúdia ukázala zvýšenie o 14%. To však bolo až po 3-dennom faste. Ďalšia to, že zo základnej hodnoty (12 hod. fastu) sa zvýšil značne (po 36 hod. faste). Avšak potom opäť padol takmer na začiatkové hodnoty (po 72 hod.) Takže nič svetoborné.
- Zlepšené krvné markery (cholesterol, znížený LDL, krvný tlak a regulácia inzulínu)
- Zvýšené spaľovanie tuku (v neskoršej fáze fastu). Nastáva vyššia oxidácia mastných kyselín - vďaka zvýšenému adiponektínu a noradrenalínu
- Zlepšená kardiovaskulárna funkcia. Ochrana pred ischemickou chorobou (infarkt)

Niektoré z týchto benefitov sú však preukázané po 20-24 hodinách fastu. Dokážeš to ale stlačiť na cca 16-20 hodín. A to - ako ináč - pohybom a cvičením.

Pre časovú postupnosť procesov v tele, si pozri túto [infografiku](#) aj s popisom.

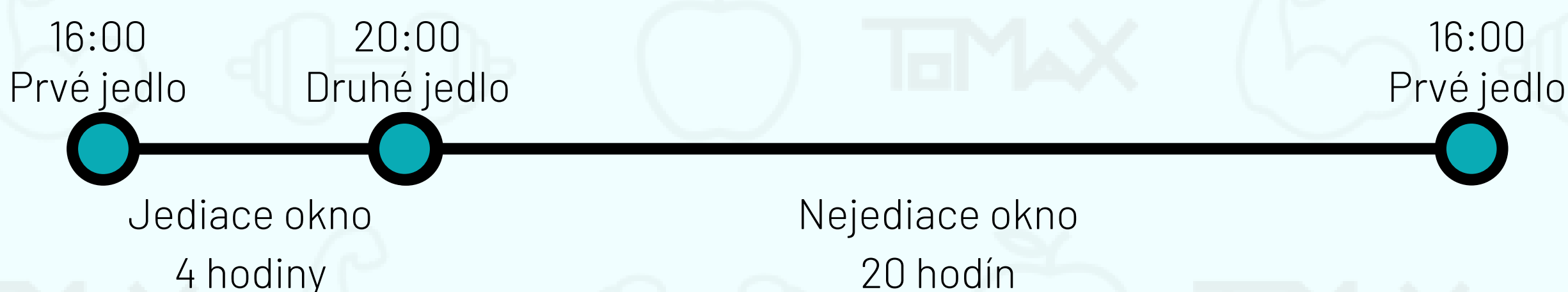


Protokoly

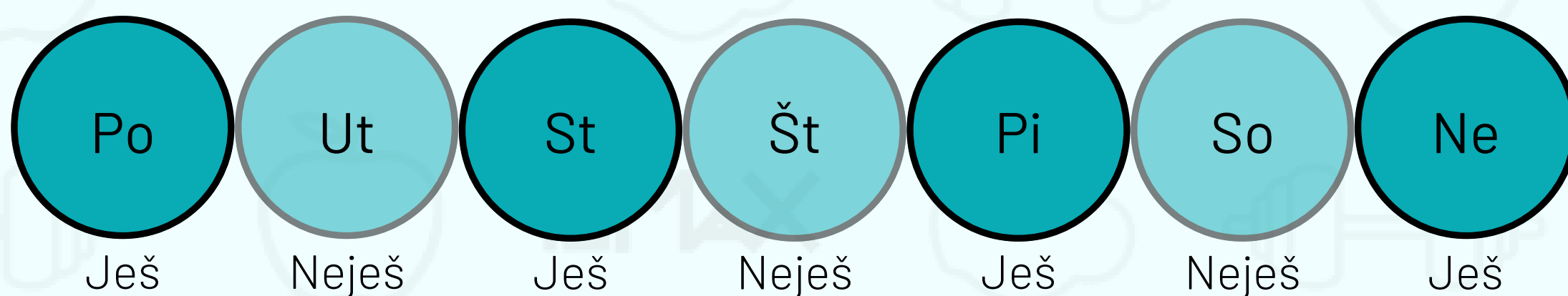
16

Rôzne protokoly sa od seba líšia, avšak nemusíš šialene riešiť detaily. Sústreď sa skôr na to, čo majú spoločné – proste niekedy ješ, niekedy neješ. Najviac tu opisujem 16/8, tu sú však ostatné:

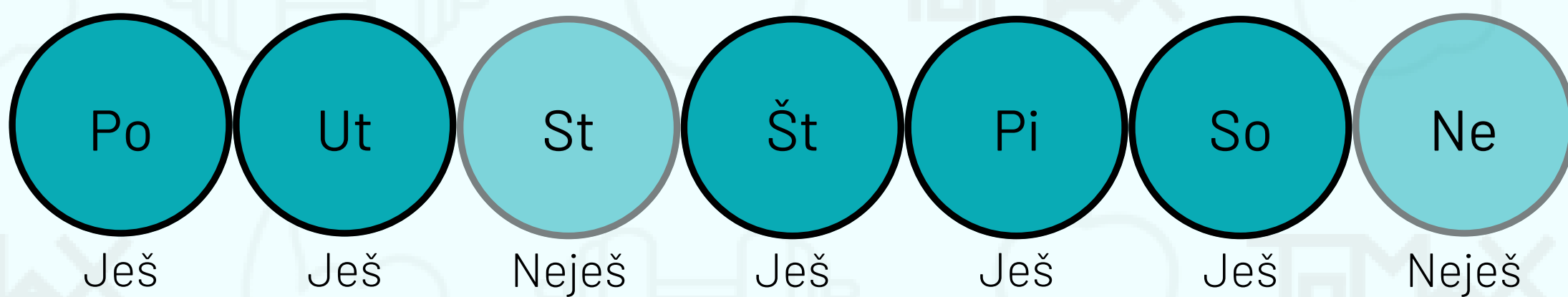
- 20/4, "Warrior". Podobný ako 16/8, ale okno jedenia je skrátené len na 4 hodiny. Počas neho stihneš tak 2 jedlá. Odporúčam niekomu, kto má fakt minimum času na jedenie počas dňa.



- Deň ješ, deň neješ. Woou. Ako sa to dá prežiť? No dá sa. Množstvo štúdií bolo s úspechom vykonaných práve na tomto protokole.



- 5:2. Päť dní v týždni ješ, 2 neješ. Tieto dni nemusia byť za sebou, môžeš si to rozložiť ľubovoľne.



- Jedno jedlo denne (23/1, OMAD – One meal a day). Niekomu môže vyhovovať jedno poriadne jedlo za deň.



Ako prejsť na IF

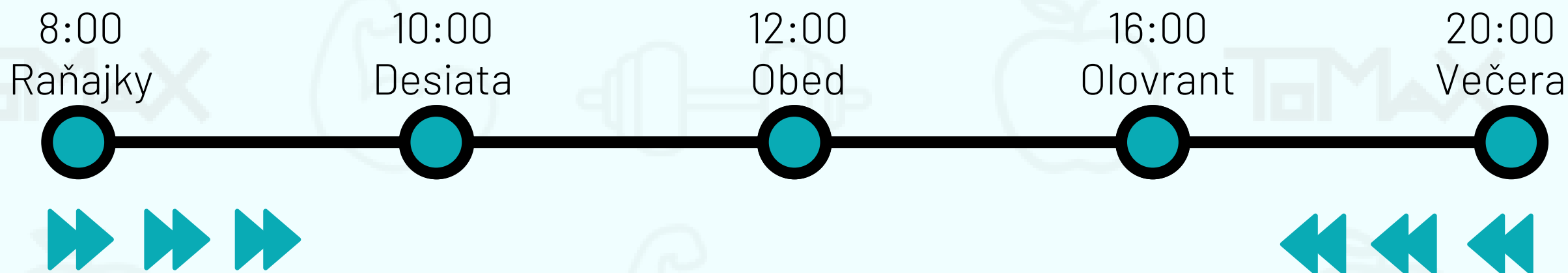
17

Predstav si svoj deň - ako prebieha, aký máš rozvrh, kedy máš čas jesť. Podľa toho si skús vybrať protokol vhodný pre Teba.

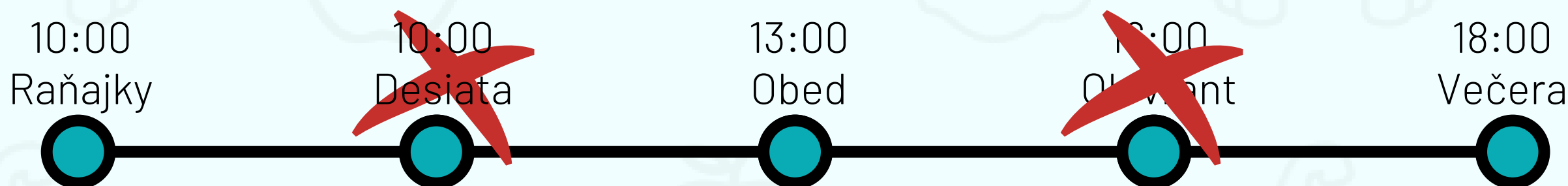
Najpoužívanejší je 16/8. Proste preskočíš raňajky. Je to jednoduchý spôsob, ako využiť hladovanie počas spánku tým ho predĺžiť.

Ako teda na to?

Ak by preskočenie raňajok bol pre Teba príliš veľký krok, rob malé a postupné zmeny. Pomaličky "stláčaj" čas jedál počas dňa. Raňajky jedz neskôr, večeru skôr.



Časom sa možno dostaneš na raňajky o 10 a večeru o 18, a zistíš, že snacky (desiatu a olovrant) vlastne nepotrebuješ a vyradiš ich.



Zostanú Ti 3 väčšie jedlá medzi 10-18. Voilà! 8 hodinové jediace okno je vytvorené. Easy-peasy. Uvidíš, ako Ti vyhovuje, a prípadne si ho posunieš. 12-20, 13-21 alebo inak - je to už na Tebe.



Začiatky sú ťažké

18

Prechod z bežného režimu, kde si naučený jesť vlastne v kuse, na niečo, kde máš vynechať jedlo, sa môže zdať šialený. Avšak je to len o zvyku. Pár ľuďom pôjde tento prechod ako po masle. Avšak väčšine to pôjde ťažšie. Táto prechodná fáza trvá cca 2 týždne. Vydrž. Ono to prejde a účinky budú mega. Sám som si tým prešiel a teraz nemusím jesť do 14tej, necítim hlad.

Možné komplikácie

18.5

Zo začiatku teda môžeš pociťovať:

- slabosť
- bolesť hlavy
- únavu
- hlad
- nervozitu

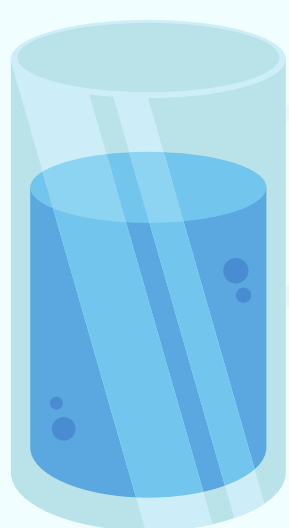
Ak teraz už vieš, čo máš čakať, bude to ľahšie.



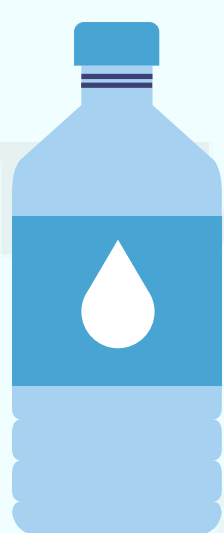
Okno nejedenia

19

Ak dodržiavaš 16/8, je to dosť jednoduché. Vynecháš raňajky a ješ obed a večeru. No, len ako bez tých raňajok prežiť, že? Počas fastu nemáš konzumovať kalórie. To znamená, že Tvoji kamoši budú:



Čistá
voda



Perlivá
voda



Neochutený
čaj



Čierna
káva

Je fajn uzavrieť toto okno nejakou fyzickou aktivitou - tréning, prechádzka. Funguješ na tukovom metabolizme a telo potom doslova baží po živinách.

Toto okno by teda mohlo vyzeráť (fakt len na predstavu):



Káva s mliekom?

19.5

Množstvo zdrojov uvádza, že z fastu sa nevyhodiš, ak prijmeš do 50 kcal. Nie je to však potvrdené žiadnou štúdiou. Buď pi čistú (čiernu) kávu, alebo pridaj čo najmenej mlieka / smotany. 1-2 čajové lyžičky by mali byť v pohodičke a nezvýšiť inzulín, teda hladinu glukózy v krvi.



Okno jedenia

20

"Hurá, konečne môžem jesť!"

No, len trošku spomaľ. Okno jedenia neznamená, že máš jesť v kuse. Je to priestor na naplnenie daných kalórií, makro- a mikroživín. Pri 16/8 to znamená tak 2-3 väčšie, vyvážené jedlá. Alebo si daj prvé jedlo menšie, a potom to posledné veľké. Alebo naopak. Flexibilita. Keď sa poriadne naješ večer, skôr sa vyhneš neskorému tlačeniu čipsov pred telkou.



Je jasné, že to nemusíš mať nalinajkované presne takto.

Ja som si zvykol cvičiť nalačno a vyhovuje mi to. Nieкто je však zvyknutý na tréning večer, medzi jedlami.

Čo s kalóriami?

20.5

- v pohodičke si ich sleduješ. Zadaš si svoj cieľ. Vyrátaj si kalórie a pomer živín. Rovnomerne si to rozlož na 2-3 jedlá a zapisuj do appky ([návod na MyFitnessPal](#)). Sleduj sa, podľa toho potom upravuj.
- toto Ťa fakt nebaví. Stále odporúčam sledovať si príjem aspoň týždeň, na vytvorenie predstavy. Avšak, nie je to pre každého, chápem. Ak chudneš - už len to, že máš kratšie okno jedenia, prijmeš menej kalórií (a teda aj možných škodlivín), ako keby si jedol počas celého dňa. Ak chceš nabráť, budeš sa musieť popasovať s veľkými jedlami. Sleduj sa, upravuj si veľkosť porcií. Pre Teba bude možno zaujímavá ruka ako odmerka.



Život bez raňajok

21

Vynechávanie raňajok nemusí znamenať, že sa počas zvyšku dňa budeš prežírať. Avšak nemusí to ani znamenať, že zješ menej (tá pravdepodobnosť je tu ale vyššia). Koniec-koncov, je to len o zvyku. Taktiež sa Ti tým nezníži hodnota metabolizmu. Deje sa tak len vtedy, ak ješ pod jeho bazálnu hodnotu (ak nemáš ani šajnu koľko to cca je, vypočítaj si ju napr. tu).

Ak sa stane, že jedného dňa zaspíš a nestihneš sa najesť (pritom si naučený na raňajky), dopoludnia budeš pravdepodobne trpieť hladom. Avšak ak si na vynechávanie raňajok zvykneš, tak po nejakom čase už hladný ráno nebudeš.

Avšak tak ako všetko, to, či ješ raňajky alebo nie, je len na Tvojej preferencii. Ale daj tomu aspoň šancu.

- Kto by **nemal vynechávať** raňajky: tehotné ženy, nedospelí; tí s narušenou glukózovou reguláciou; podvyživení; tí, ktorí sú ráno hladní; milovníci raňajok
- Kto by **mohol**: tí, ktorí chcú predĺžiť fast; tí, ktorí nie sú hneď po zobudení hladní; tí, ktorí raňajky nemusia

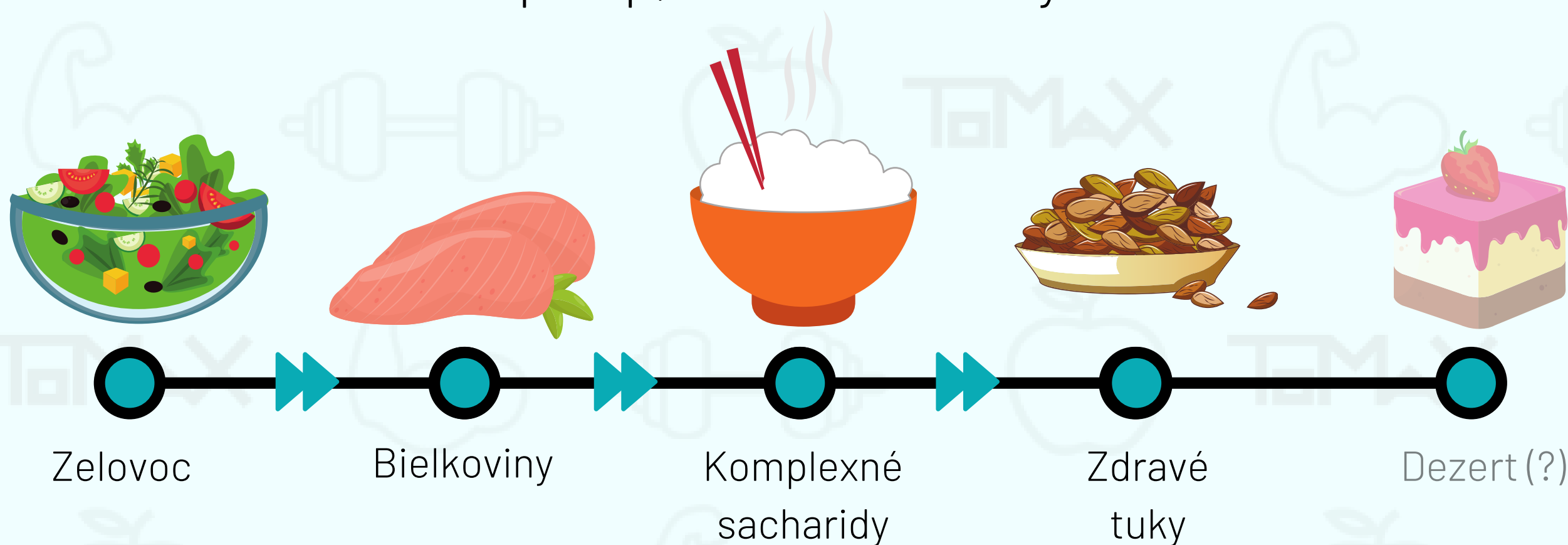
V mnohých prácach sa uvádza, že ženy môžu na fasting reagovať trochu ťažšie, môžu byť (zo začiatku) podráždené a mali by dodržiavať voľnejší protokol, napr. 14/10.



Čo jesť ako prvé?

22

Táto otázka Ti môže napadnúť. Platí však, že čím kratší je fast, tým menej ju musíš riešiť. Napr. po 3-dňovom faste by bola namieste, vtedy treba začať pomaly, s ľahkým jedlom ako ovocné či zeleninové šťavy, vývar, výživa a pod. Ak však budeš dodržiavať 16/8, fakt to nemusíš extra riešiť. Len dávaj bacha. Môže sa stať, že si telo po čase bez jedla bude pýtať vysokokalorické jedlá. Odolaj tomu. Ak už chceš ísť tip-top, skús sa riadiť týmto:



Začni zeleninou rôznych farieb v kombinácii s bielkovinami. Takto naberieš veľký objem jedla s minimom kalórií, avšak množstvom mikroživín. Neskôr doplň komplexné sacharidy so zdravými tukmi. Keďže zaplníš žalúdok kvalitnými vecami, na blbosti ani nezostane miesto. Iba žeby... máš ešte veľkú chuť dať si nejaký malý dezert.

Popritom počúvaj svoje telo. Jedz pomaly. Prežúvaj. Sústreď sa na chuť jedla.

Pocit zasýtenia prichádza po 20 minútach. Žalúdok Ti potom povie, že už si zasýtený. Často sa do toho však montuje hlava, ktorá chce jesť stále viac.



IF a cvičenie

23

No a čo s cvičením? Kedy cvičiť, ako ho vsunúť do rozvrhu a podobne. Len čítaj ďalej.

Tréning nalačno

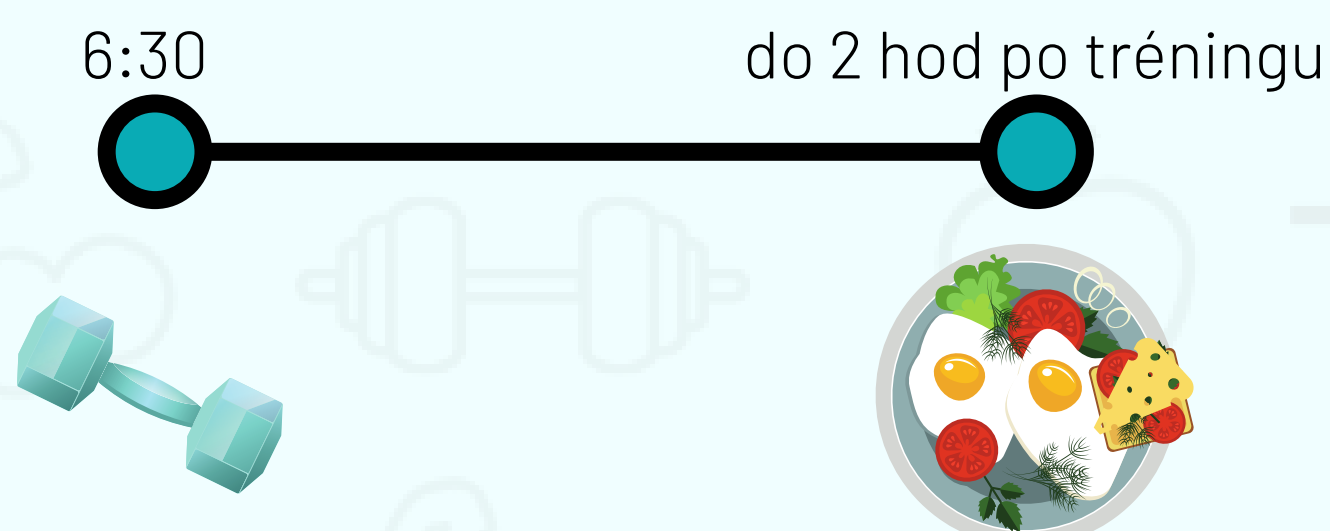
23.5

100 ľudí, 100 chutí. Niekomu sa dobre cvičí hneď ráno (áno, fitká sú už o 6:30 pekne naplnené), niekto si to nevie ani predstaviť. Choď podľa toho, čo vyhovuje Tebe. Pri cvičení nalačno si daj pozor len na to, aby si prijal aspoň 20g bielkovín, ideálne komplexné jedlo, do 2 hodín po cvičení. Vtedy je to to najdôležitejšie jedlo – pri snahe o budovanie svalov.

Nie, nejde o to, aby si pil proťák hneď po poslednej sérii, lebo ináč sa Ti zavrie nejaké anabolické okno – tak ako si mnohí myslia. Pritom jedli hodinu pred tréningom. To je prehnané, zbytočné, stresujúce.

A ak chceš trénovať nalačno len kvôli tomu, že spáliš viac tuku, nemusíš to robiť. Síce je pravda, že počas cvičenia spáliš viac, avšak počas zvyšku dňa sa to opäť vyrovná.

Pri porovnaní kardia nalačno a v najedenom stave sa ukázalo presne to. Je jedno kedy, hlavné je, že to urobíš. Opäť záleží len na Tvojej preferencii.





IF a cvičenie

24

Proste maj v hlave, že ak makáš nalačno, maj potom naplánované prvé jedlo. Alebo sa tu často využívajú BCAA – to mi ale príde zbytočné. Radšej komplexné jedlo. Keď totiž trénuješ bez prijatých živín a nejedol by si ani po tréningu, telo by si mohlo siahnuť kvôli oprave svalových vlákien aj na svalovú hmotu. Predchádzajúci pôst dokonca môže zvyšovať intramyocelulárnu anabolickú reakciu (tým pádom lepšia tvorba svalov), telo nasiakne živiny ako špongia. Pôjdu do vyčerpaných svalov, nie do tukových zásob. Avšak, či trénuješ nalačno alebo medzi jedlami, celkovo je to z hľadiska straty tuku jedno.

Nebudem strácať svaly?

24.5

Pri tomto hrajú svoju rolu dve dôležité veci:

- **Znížená proteolýza.** Znamená to zníženú mieru rozpadu proteínov – svalovej hmoty. Ak telu dodávaš menej energie, naučí sa s ňou lepšie pracovať. Má neskutočnú adaptačnú schopnosť. Ukázalo sa, že po 3 dňoch fastu (70 kilový muž) bola táto miera na 75g. Dlhší fast to posúval stále nižšie – až na 20g. Čiže na udržanie svalovej hmoty mu teraz stačilo prijať 20 gramov bielkovín. To je trošku extrém, ale pointu máš. Čiže ak budeš prijímať okolo 2g bielkovín na kg telesnej hmoty – to je až-až.



IF a cvičenie

25

- Zvýšená produkcia rastového hormónu. Ten má za úlohu udržiavať svalovú hmotu. Možno si niekde videl, že pri faste sa zvýši až o 1250%! Titulka jak hrom. Toto sa deje až po týždňovom faste. Nie tým, že raz preskočíš raňajky, takže pokoj. Fasting v trvaní pár hodín (pri 16/8 to je fakt nič) z Teba teda nespraví vychrtlinu. Jedine že by si hladoval niekoľko dní - veď to je celkom logické, že? Rastový hormón taktiež spôsobuje väčšie využívanie tuku ako zdroj energie.

Budovanie svalov

25.5

Jasné, že sa to dá aj s IF. Nie je len nástrojom na stratu tuku. Ak chceš budovať svaly, myslí na pár pravidiel:

- buď v kalorickom nadbytku
- trénuj silovo s dôrazom na progresívne preťaženie
- jedz kvalitnú, vyváženú stravu
- jedz okolo 2g bielkovín na kg telesnej hmotnosti denne
- ideálne v 4 rovnomerne rozložených jedlách
- v každom jedle maj aspoň 0,3-0,4 g bielkovín na kg telesnej váhy

Toto sú ideálne veci, ale vieme, že ideálne a dokonalé to nikdy nie je. Nič sa nestane, ak nebudeš mať 4 jedlá, ale napr. 3. Jednoducho v nich prijmeš viac bielkovín a ostatných živín.

Väčší protokol ako 16/8 je asi zbytočný. Ťažko sa pri ňom totiž dostaneš do nadbytku z kvalitnej stravy.



Časté chyby

26

- Šetriš si kalórie a večer ich doplníš z blbostí. Fast-food, pizza, zmrzka, kadečo. Aj keď si na IF, platí 80/20. Jedz 80% kvalitnej, zdravej stravy. Ak máš mega chuť a zvýši sa Ti miesto, tak tých 20% môže / nemusí byť niečo menej zdravé. Ber to ako dezert, odmenu.
- Neješ dosť. Nastavené kalórie nenapĺňaš, lebo si nedočkavý a chceš schudnúť čo najskôr. Tým si však môžeš uškodiť. Telo na to po čase dôjde a začne znižovať hodnotu metabolizmu ("spomaľovať"). Toto spôsobuje 2/3 neúspešných chudnutí. Takto si nepomôžeš. Jednoducho keď príde čas na jedlo, zjedz to, čo máš v pláne.
- Vyhadzuješ sa z fastu. Počas nejedenia piješ čaj s medom / cukrom, kávu s mliekom či smotanou. Ak chceš mať plný účinok fastingu, pi neochutené veci. Časom v nich nájdeš tú ich ozajstnú chuť (fakt, sám som tomu neveril). Alebo použi stéviu, tá nemá dopad na inzulín.
- Necvičíš. Takto môžeš strácať svalovú hmotu. Pridaj do svojho režimu pohyb a výsledky budú ešte lepšie
- Nezaraduješ refeed. Až príliš často sa stretávam s nízkym nastavením kalorického príjmu - najmä u žien, a to pod bazálny metabolizmus...Katastrófen. Takto nízky príjem funguje - *krátkodobo* - avšak časom sa chudnutie zastaví. Nielen to, môže vynechávať menštruačný cyklus, zhorší sa stav pokožky a o nálade nehovoriac. Takže po prvé, nastav si správne hodnoty. Refeed, teda zvýšenie príjmu o cca 30%, 3-4x mesačne je nástrojom na reštart spaľovania tuku.



Moje tipy

27

Mám vytvorenú rannú rutinu, s ktorou je "prežitie" fastu fakt v pohode.

- **Rozhýbem sa.** Umyjem riady, trochu poupratujem, vaľkám sa na penovom valci
- **Hydratujem ako blázon.** Čistá voda, minerálka, zelený čaj. Teplá tekutina vie celkom nasýtiť (spomeň si na fajnový vývar od babky)
- **Káva ako "prvé jedlo".** Dám si ju, až keď na mňa príde hlad. Káva je považovaná za "tlmič" hladu, avšak ukazuje sa, že to až tak veľmi neplatí a dekoфеinovaná káva je v tomto lepšia. Pre mňa však bude stále základom normálna káva, a to aj kvôli boostu z kofeínu.
- **Keeping busy.** Snažím sa byť aktívny, stále mať niečo na práci. Nalačno sa mi pracuje perfektne, cítim sa pozorne, sústredene. Doslova sa vnorím do práce a na hlad naozaj nemyslím.
- **Tréning ako ukončenie fastu.** Moje nejadiace okno často zatváram tréningom alebo prechádzkou.
- **Čas k jídlu, pánové.** Po tréningu si dám smoothie zo zmrazenej ovocnej zmesi s proťákom. Tým rýchlo doplním potrebné živiny v tekutej, ľahkej forme na strávenie. Neskôr mám 2-3 veľké, chutné, uspokojujúce jedlá. Pre mňa je to proste pecka!
- **Nestresuj kvôli prkotinám.** Ak máš taký hlad, že svoj fast prerušíš o pol hodiny skôr, klud. Nemá to byť o odrátavaní do poslednej sekundy. Práve naopak. Máš objaviť slobodu. Ty kontroluj jedlo, nie ono Teba.



Ak sa Ti tento e-book páči, pomôže mi zdieľanie alebo recenzia na Facebooku či Google.



www.tomax.sk



+421 948 119 059



[tomax.sk](https://www.instagram.com/tomax.sk)



[Tomax - Fitblog a osobný tréning](#)



info@tomax.sk



[Online coaching](#)



Ak máš nejaké otázky alebo návrhy, kľudne sa mi ozvi.
Ďakujem za prejavenie záujmu a verím, že Ti to pomôže na ceste k lepšiemu a zdravšiemu Ty!

-Tomáš "Tomax" Kadlec



Zdroje

29

Celý e-book je naschvál napísaný jednoducho a "čitateľne".
Ak si chceš preveriť info, páči sa:

Štúdie:

- Optimálne rozloženie jedla ([1](#), [2](#))
- Nedôležitosť frekvencie jedenia ([1](#), [2](#), [3](#), [4](#))
- Refeed ([1](#), [2](#))
- Stévia ([1](#))
- Káva ako tlmič hladu ([1](#), [2](#), [3](#)). Dekofeinovaná káva ([1](#))
- Alternate day fasting ([1](#))
- IF vs obyč. kalorická reštrikcia ([1](#), [2](#))
- Vynechanie raňajok ([1](#)) - článok s 9 zdrojmi
- Rozdiely v pohlaviach ([1](#))
- Grelín ([1](#))
- Tréning nalačno ([1](#))
- Znížená proteolýza ([1](#))
- Rastový hormón ([1](#), [2](#))
- Zvýšená intramyocelulárna anabolická reakcia ([1](#))
- Autofagocytóza ([1](#))
- BDNF ([1](#))
- Norepinefrín ([1](#), [2](#), [3](#))
- Alzheimer, Parkinson a infarkt ([1](#))
- Rakovina ([1](#), [2](#))
- Zvýšená hodnota metabolizmu ([1](#), [2](#))
- Zlepšené krvné markery ([1](#), [2](#))
- Meta-analýza ([1](#)) - 27 štúdií o IF, od roku 2000

Komplexné články s rozborom štúdií:

([Lambda](#), [StrongerByScience](#), [PrecisionNutrition](#))

Knihy:

- [The Hyperink team - How to Lose Weight with Intermittent Fasting](#)
- [S. Wilson - Intermittent Fasting](#)
- [M. Evans - Intermittent Fasting](#)
- [L. Boyers - The Everything Guide to Intermittent Fasting](#)