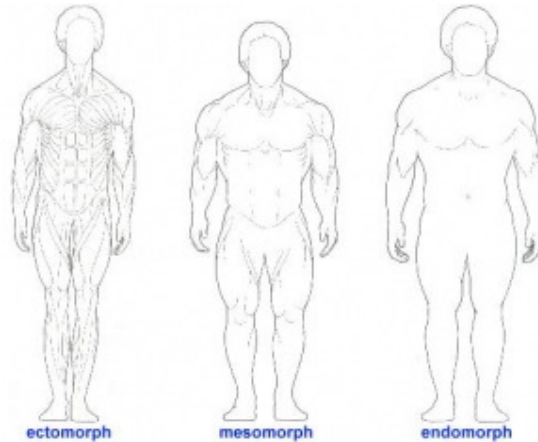


Stravovanie podľa telesného typu



Veľmi častou otázkou medzi ľuďmi je, v akej miere ovplyvňuje naša genetika naše výsledky v kulturistike.

Vo fitke nájdeme ľudí s rôznymi postavami. Niektorí majú väčšie, niektorí menšie svaly. Ich telá majú ale jeden spoločný bod: východiskový bod, daný genetikou.

Rozlišujeme tri základné telesné typy: Ektomorf, Endomorf a Mezomorf (+kombinácie)

Pozrite sa do zrkadla! Čo vidíte? Máte štíhlu postavu, tenké kosti, dlhé ruky a tenký krk? Tak ste ektomorfný typ! Vaše telo má tvar hrušky? Máte kratšie ruky a nohy, silné kosti? Vy ste endomorfný typ. Ste od prírody svalnatý? Máte široký chrbát a hrudník? Môžete byť šťastný, vy ste mezomorfný typ.

Preštudujte vaše stravovanie! Odborníci zhodujú v tom, že svaly sa rozvíjajú len vtedy, ak sú vhodne preťažené a pritom dostatočne výživované. Táto zásada platí pre všetky telesné typy. Rôzne telesné typy ale reagujú na stravovanie, na tréning aj na výživové doplnky rôzne!



Ektomorf

Jesť, jesť a jesť!

Jedzte, koľko sa do vás zmestí! Skonzumujte veľa bielkovín – minimálne 2 g na 1 kg telesnej hmotnosti. Bielkoviny by mali pokryť 30% vášho príjmu energie.

Zo sacharidov prijímajte 50% a z tukov 20% energie.

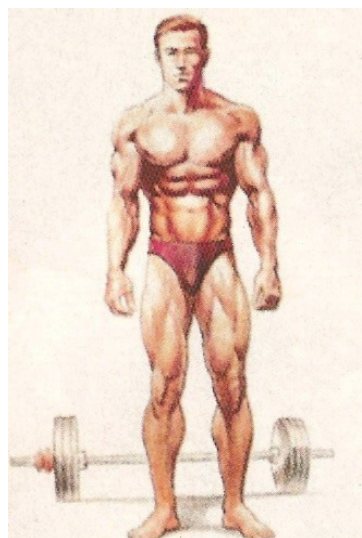
Aby ste mohli rozvíjať svaly, máte prijímať viac energie, než spotrebujete! Jedzte 5 stredne veľkých jedál denne. Príliš malé jedlá, prijímané rýchlo za sebou

len urýchľujú váš metabolizmus a spomalujú rast svalov. Používajte sacharidovo-proteínové a proteínové nápoje tesne pred spaním. Suplementujte kreatín, ktorý

zvyší účinnosť tréningu a zlepšuje reakciu svalov na zaťaženie. Nepoužívajte žiadne spalovače tuku! Vyhýbajte sa stresu! Denne vypite aspoň 2,5 l vody. Stály prísun kvalitných bielkovín, sacharidov a tukov je pre vás rozhodujúci. Abyste získali 0,5 až 1 kg kvalitnej svalovej hmoty, musíte pridať k obvyklej dennej porcii 300-400 kcal! Nebojte sa, že priberáte tuk a kludne jedzte! Aby sa vám darilo, mali by ste každé 2-3 hodiny jesť, v tréningových dňoch ešte doplňovať energiu formou suplementov, nápojov a tyčínok. Jedzte toľko, aby ste nikdy neboli hladný!

Ektomorf musí dávať pozor na dostatočné zásobovanie energii pred i po tréningu. Zkúsenosti ukazujú, že jedlo bohaté na sacharidy a bielkoviny pred cvičením utlmí katabolické procesy počas cvičenia. Jedlo prijaté po tréningu zase zväčšuje anabolizmus.

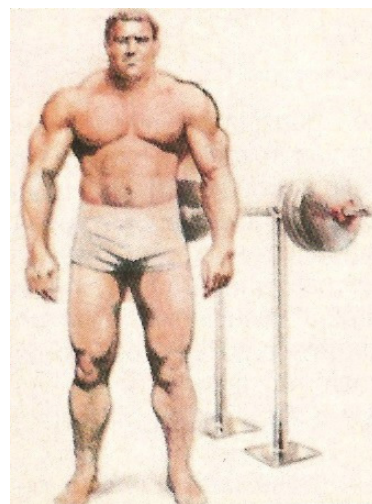
Ektomorf sa stále pohybuje na okraji katabolickej priepasti a musí sa snažiť, aby do nej nespadol. Nestačí len zvýšený príjem bielkovín, máte byť stále najedný a plný.



Endomorf

Pod stálou kontrolou

Predovšetkým obmedzujte tuky! Privádzané bielkoviny musia pochádzať z netučných jedál: z rýb, kuracích pŕs, vaječných bielkov... konzumujte rôzne druhy zeleniny. Ovocie jedzte v ranných hodinách. Zo sacharidov si vyberajte kvalitné komplexné cukry (zemiaky, dlhozrná ryža, šošovica atď.) Abyste využili prednosti priebežného spaľovania kalórií a vstrebávania, jedzte 5-7 krát denne. Rozhodujúce je, aby sa prijaté jedlo dobre vstrebávalo a premenovalo na energiu a nie na telesný tuk. Pite nápoje s termogénnymi vlastnosťami (čaj, slabé alkoholické nápoje a kofeínové nápoje). Vyhýbajte sa vysokotučným mliečnym výrobkom, masným a údeným potravinám aj konzervom (paštika, luncheon meat), nekomplexným bielkovinám, nápojom s vysokým obsahom alkoholu a cukru, nejedzte rýchlo a nejedzte večer! Endomorf by mal mať príjem kalórií stále pod kontrolou. Naučte sa rozpoznať tie zdroje energie, ktoré spalujete dobre, uprednostujte ich pred potravinami, ktoré vám ležia v žalúdku. Stále dbajte na to, aby váš metabolizmus bolo čo najrýchlejšie.

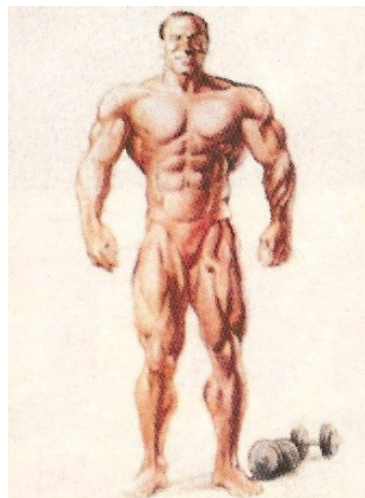


Ako to dosiahnúť? Na každých 100 kcal energie prijatých z bielkovín spotrebujete asi 20 % vlastnej energie na jej strávenie, vstrebávanie a distribúciu. U sacharidov je to však len 10-12%, u tukov len 5 %. Samozrejme je, že ten, kto dáva prednosť bielkovinám z rýb, kuracích pŕs a vaječných bielok, odčerpáva z metabolizmu viac energie. K redukcii telesného tuku je výhodné nahradiť sacharidy zo škrobu takými zdrojmi sacharidov, ktoré sú prevádzané vlákninou. Najlepšie sú strukoviny (hrach, fazuľa, sója, šošovica), ktoré popri komplexných sacharidov obsahujú aj bielkoviny.



Mezomorfi

Denne vám stačí prijímať 2 g bielkovín na kilogram telesnej hmotnosti z netučných zdrojov (ryby, hydina, vaječné bielka), 60-65 % energie zo sacharidov a 15 % energie z tukov. Jedzte 5-7 krát denne, jedálniček doplňte proteinovými nápojmi. Nejedzte stále rovnaké jedlá, hladajte nové chuti a úpravy. S vyrysovaním a podkožným tukom by ste nemali mať problémy ani keď zvýšite príjem energie. S rastúcim počtom kalórií by u mezomorfa mala rásť svalová hmota. Mezomorfné typy majú peknú, svalnatú postavu od prírody. Je to tým, že majú vyšší podiel svalovej hmoty, majú väčší energetický výdaj a rýchlejší metabolizmus ako ostatné telesné typy. Bohužiaľ, mezomorfi majú sklon k lenivosti, nezaujímajú sa toľko o stravovanie, tréningu a ku kulturistike nepristupujú komplexne.



Takže upravte vašu výživu podľa svojho telesného typu. Ak vám matka príroda nevenovala všetko podľa vašich predstáv, riadte sa takými zásadami stravovania, ktoré vám pomáhajú využiť vaše prednosti a potlačiť zdedené nedostatky.

