

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Předmluva | 13 |
| MET | 14 |
| Hledisko jídla | 14 |
| Kaše ze starověkého pohledu | 15 |
| Letopisy experimentování | 15 |
| Mantra „nejdřív měř“ | 16 |
| Jak používat tuto knihu | 16 |
| Zpětná vazba od čtenářů | 19 |
| Errata | 20 |
| Poděkování | 20 |
| | |
| KAPITOLA 1 | |
| Fitness a základna lidského kódu: | |
| Nastartujte znovu svůj operační systém | 21 |
| Kójobé blues | 21 |
| Pohybe, jen málo tě známe | 22 |
| Volný pád | 22 |
| Zaměřte se na původně navržený vzor | 22 |
| Předinstalovaný software | 23 |
| Doba před večerkami | 24 |
| Předkové | 25 |
| Pět vteřin před půlnocí | 25 |
| Navržení k nakopání do zadku | 25 |
| Potrhlý antropolog | 27 |
| Lidi, doba kamenná byla ohavná doba | 28 |
| Moderní strava – chabá! | 29 |
| Evoluční disonance: je to SAD | 30 |
| Nenabourávejte svůj vlastní software | 30 |
| Užitečná šablona | 31 |
| Předsedové znuděných | 31 |
| Úžasný MET | 32 |
| Nucené ukončení – restart | 33 |

| | |
|---|-----------|
| A teď o něčem úplně jiném | 33 |
| Bdělá pozornost | 34 |
| Vybavení geeka | 34 |
| Vajíčka natvrdo s sebou | 35 |
| Frajere, jdi po schodech | 35 |
| Obsedantně kompulzivní péče o zdraví | 35 |
| Hele, líbím se mu! | 36 |
| Dejte si párkrát bench-press | 36 |
| Tohle všechno se dohromady sčítá v dobrý výsledek | 36 |
| | |
| KAPITOLA 2 | |
| Fitness nástroje a aplikace | 41 |
| Quantified Self | 41 |
| Záznam sportů a fitness | 42 |
| Osobní měřítka | 42 |
| Vybavení ≠ zdraví | 43 |
| Fitbit | 43 |
| Záznam aktivity | 44 |
| Mazané tabulky | 45 |
| Zaznamenávání do Fitbit | 46 |
| Mobilní verze | 47 |
| Online komunita | 48 |
| Fitbit API | 48 |
| Endomondo | 49 |
| Export dat z aplikace Endomondo | 51 |
| Kolikrát kolem světa? | 52 |
| Fitocracy | 53 |
| Garmin Connect | 55 |
| NutritionData | 57 |
| FitDay | 60 |
| The USDA National Nutrient Database | 62 |
| Intelektuálnější vyhledávání | 64 |
| PubMed | 64 |
| Google Scholar | 65 |
| Připojená zařízení | 65 |

KAPITOLA 3

| | |
|---|-----------|
| Základy potravní chemie: Bílkoviny, tuky a sacharidy | 69 |
| Posilněte se | 70 |
| Poměry makroživin | 70 |
| Starý manévr 30-50-20 | 71 |
| Doporučené denní dávky (DDD) | 74 |
| Sacharidy | 75 |
| Cukrový hukot | 77 |
| Glukóza je palivo pro energii, ale ne v tunách | 77 |
| Analýza vašich sacharidů | 78 |
| Polysacharidy neboli škroby | 80 |
| Bílkoviny | 80 |
| Bílkoviny dělají důležitou práci | 81 |
| Esenciální aminokyseliny | 83 |
| Konzumace proteinů | 83 |
| Tuky | 87 |
| SAFA versus PUFA | 89 |
| Konzumace tuků | 90 |
| Poměr omega-6 a omega-3 tuků | 94 |
| Zdravotní trik: Test na omega-3 | 97 |
| Ketony | 97 |

KAPITOLA 4

| | |
|---|------------|
| Mikroživiny: vitaminy, minerály a fytochemikálie | 101 |
| Živina, která zahřměla | 101 |
| Jablka vs. sušenky | 102 |
| Stačí lusknout a budete zase nabití | 102 |
| Co je před námi? | 103 |
| Co jsou mikroživiny? | 103 |
| Zjistěte své denní potřeby mikroživin | 104 |
| Zamířte na farmy a trhy | 106 |
| Vaření mění obsah mikroživin | 109 |
| Láskyplná vzpomínka na zdravotnici ze základní školy | 110 |
| Vitaminy | 110 |
| Vitaminy rozpustné v tucích | 111 |
| Vitaminy rozpustné ve vodě | 120 |

| | |
|--|------------|
| Minerály | 125 |
| Makrominerály | 126 |
| Stopové prvky | 129 |
| Online informace o mikroživinách: webové nástroje | 132 |
| NutritionData | 132 |
| FitDay o jídle z prodejních automatů | 133 |
| USDA National Nutrient Database | 136 |
| Linus Pauling Institute Micronutrient Information Center | 137 |
| Interaktivní kalkulačka USDA | 137 |
| National Institutes of Health, seznam dat o potravinových doplňcích | 138 |
| KAPITOLA 5 | |
| Triky s jídlem: Jak najít a vybrat si jídlo | 141 |
| Jezte lokálně: Supermarkety si nechte na to ostatní | 142 |
| Lokální výběr jídel | 143 |
| Farmářské trhy | 144 |
| Komunitní zahrady | 145 |
| Vybírání jídla v oddělení potravin: Proplování mělčinami moderních supermarketů | 145 |
| Ovládněte uspořádání | 146 |
| Jde o umístění, hlupáku | 147 |
| Vybírání jídla v digitálním prostoru s pomocí aplikací | 149 |
| Jak najít dobré jídlo na cestách | 150 |
| Zhroucení kódu: Výběr jídla v těžkých časech | 151 |
| KAPITOLA 6 | |
| Načasování jídla: Kdy jíst, kdy se postit | 153 |
| Přerušovaný půst | 155 |
| Obměny: 19/5 a „Jíst Stop Jíst“ | 157 |
| Základy přerušovaného půstu: Začínáme | 159 |
| Jídlo v blocích či oknech | 162 |
| Nebudte hladoví upíři | 162 |
| Aplikace k půstu | 163 |
| KAPITOLA 7 | |
| Jiný svět neboli pod širým nebem | 165 |
| Slunce je náš přítel | 166 |
| Venkovní cvičení | 168 |
| Chůze | 168 |

| | |
|---|------------|
| Sprint | 171 |
| Směs běhu/kola/sprintu | 177 |
| Cvičení s vlastní vahou těla | 178 |
| Kliky | 179 |
| Kliky s nohama nahoře | 179 |
| Shyby | 180 |
| Planky | 181 |
| Skoky s rozběhem | 182 |
| Treking a horská turistika | 183 |
| Venkovní varianty kruhového tréninku | 190 |
| Sjezdové lyžování / Snowboarding | 194 |
| Triky pro fitness na letišti | 199 |
| Vymyslete si vlastní cvičení na letišti | 200 |
| Nebudte terminálové zombie | 200 |

KAPITOLA 8

| | |
|--|------------|
| Ahoj, posilovno! Najděte si cestu do fitness zařízení | 203 |
| A co teď? | 203 |
| Posilování je dobrá volba | 204 |
| Předsudky o posilování: Překonejte je | 206 |
| Pár slíbených termínů ze sportu a fyziologie | 208 |
| Vzorce na výpočet CVE | 209 |
| Top 40 HIT: Vysoce intenzivní trénink | 210 |
| Pojmy z rezistenčního tréninku | 211 |
| Opakování a série | 211 |
| Tréninkové jednotky a objem | 212 |
| Repetiční maximum | 212 |
| Procenta RM | 212 |
| Co máte v plánu? Počet sérií a opakování | 213 |
| Metoda jedné série | 214 |
| Předvyčerpání | 214 |
| GAIN a WOD | 215 |
| Metody s malým počtem opakování | 215 |
| Split tréninky a dvojsérie | 216 |
| Velký start – čas na zahřátí | 217 |
| Bench-press | 218 |
| Military-press | 219 |
| Mrtvý tah | 220 |
| Leg-press | 220 |

| | |
|---|------------|
| Dřep s činkou na zádech | 221 |
| Jednoruční činky | 223 |
| Bicepsové a tricepsové zdvihy | 223 |
| Natahování nohou a přitahování horní kladky | 224 |
| Zdroje instrukčních videí | 226 |
| Použit, či nepoužít aplikaci k zaznamenání sérií? | 227 |
| Men's Health Workouts | 227 |
| Sledování na Bodybuilder.com | 230 |
| CrossFit | 230 |
| KAPITOLA 9 | |
| Randomizace fitness a význam odpočinku a nabrání sil | 233 |
| Šokujte opici | 233 |
| Rozjedte to po ránu | 234 |
| Já jen spím | 234 |
| Odpočínutí programátoři | 235 |
| Randomizujte to | 235 |
| The WOD Shop | 236 |
| GAIN Fitness | 239 |
| Kombinování sportovních zařízení | 241 |
| Odpočinek a ladění formy | 244 |
| Uberte plyn, strategicky | 245 |
| Škola hojení ran | 245 |
| RestWise | 246 |
| Všemocný spánek | 248 |
| Základní fakta o spánku | 249 |
| Fáze spánku: NREM a REM | 249 |
| „Primitivnější“ sledování spánku | 251 |
| Analyzujte svůj spánek pomocí Zeo Sleep Manageru | 251 |
| Další možnosti webového sledování | 256 |
| Nástroje k meditaci | 257 |
| Vonnegut by tomu rozuměl | 258 |
| KAPITOLA 10 | |
| Zachování kódu: Lidský pohon a doplňky | 261 |
| Palivo pro fitness | 262 |
| Udržujte si rozumný příjem bílkovin | 263 |
| Kolik bílkovin je dost? | 263 |
| Nástroje | 264 |

| | |
|--|------------|
| Ujistěte se, že máte plnou nádrž | 264 |
| Bazální metabolický výdej a výpočet aktivity | 265 |
| Jídlo před cvičením | 266 |
| Ne všechny bílkoviny se tvoří stejně | 267 |
| Sacharidy a bílkoviny: směsice obojího | 268 |
| Voda a hydratace | 270 |
| Pravidla | 270 |
| Hydrataci ovlivňuje také chlad a nadmořská výška | 272 |
| Doplňování mikroživin | 273 |
| Hladiny DDD mohou být nedostatečné | 274 |

KAPITOLA 11

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Lifestylové triky pro fitness | 277 |
| Hormeze | 278 |
| Tepelný stres z horka a zimy | 280 |
| Cvičební stres | 285 |
| Kalorické omezení a půst | 286 |
| Různé hormetické aktivity | 286 |
| Sportovní masáže | 287 |
| Závěr | 288 |

PŘÍLOHA A

| | |
|---------------------|------------|
| Poznámky | 291 |
| 1. kapitola | 291 |
| 2. kapitola | 292 |
| 3. kapitola | 292 |
| 4. kapitola | 293 |
| 5. kapitola | 295 |
| 6. kapitola | 296 |
| 7. kapitola | 296 |
| 8. kapitola | 297 |
| 9. kapitola | 297 |
| 10. kapitola | 297 |
| 11. kapitola | 299 |
| O autorovi | 300 |
| Rejstřík | 301 |