

CENA ZA ŠTÍHLLOSŤ

AKÚ CENU MÁ KAŽDÝ KROK? OPLATÍ SA TO?

VYRYSOVANÉ BRUCHO, PEVNÝ ZADOK,
ŠTÍHLE MLADÉ TELO A BEZCHYBNÉ ZDRAVIE.
TAKTO PREDÁVAJÚ ČASOPISY, INSTAGRAM A
FACEBOOK PODOBU DOKONALÉHO ČLOVEKA.

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, čo skutočne stojí za dosiahnutím tohto vzhľadu?

Čoho musíte urobiť viac? Čoho sa musíte vzdať?
Všetko niečo stojí. Aj to ako vyzeráme má cenu, ktorú musí človek zaplatiť.
V tejto infografike ju ľahko vypočítate.

NEZDRAVÝ

Športovci s touto
hodnotou podkožného tuku

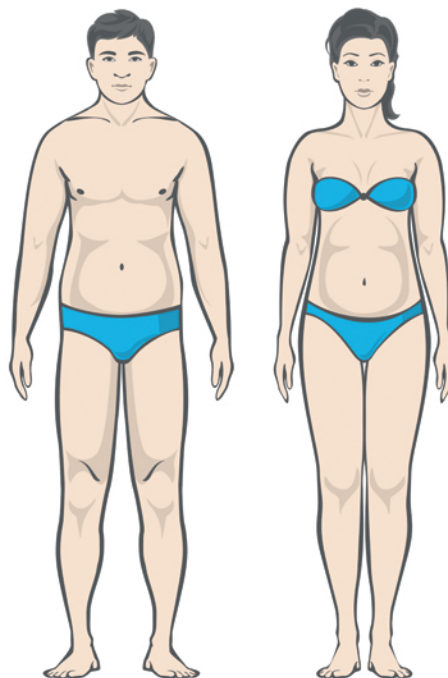
Takmer nikto

Benefity

Ľahko sem môže mnoho
ľudí spadnúť.
Nevyžaduje si veľké úsilie
alebo sústredenie

Kompromisy

Chabé zdravie
Nízka energia
Kratšia dĺžka života
Riziko metabolického syndrómu
Môže potrebovať lieky na rôzne
zdravotné problémy



+20%

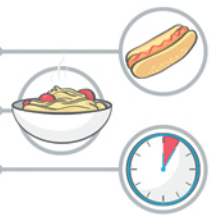
+30%

↑ ROBIA VIAC

Konzumujú polotovary a

vysoko spracované jedlá

Jedia veľmi rýchlo a hltavo



↓ ROBIA MENEJ

Cvičenie alebo aktivita

Jedia menej výživných potravín

Majú nedostatok spánku



ZDRAVÝ

Športovci s touto
hodnotou podkožného tuku

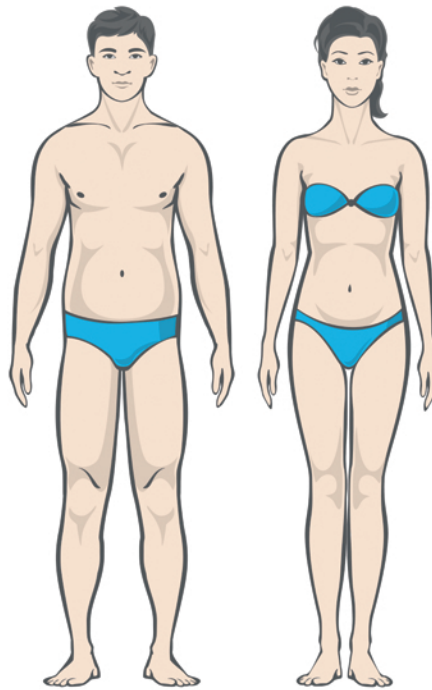
Kulturisti mimo súťažného obdobia
Vzpierači
Guliari

Benefity

Zlepšené zdravie a energia
Lepší spánok
Cvičenie je jednoduché a zábavné

Kompromisy

Vyžaduje si určité zamyslenie a
plánovanie
Výzor je ok ale nie štíhly



15-20%

25-30%



ROBIA VIAC

Jedia pomalšie a do nasýtenia 60% jedál



Konzumujú 1-2 porcie bielkovín
v 1-2 jedlách denne



Konzumujú 1-2 porcie zeleniny
v 1-2 jedlách denne



Cvičia 3-5 krát za týždeň
ľubovoľnú aktivitu, ktorá im robí radosť
a to v ľubovoľnej intenzite



ROBIA MENEJ

Jedia menej dezertov a polotovarov



Konzumujú menej kalorických nápojov



ZDRAVÝ

Športovci s touto
hodnotou podkožného tuku

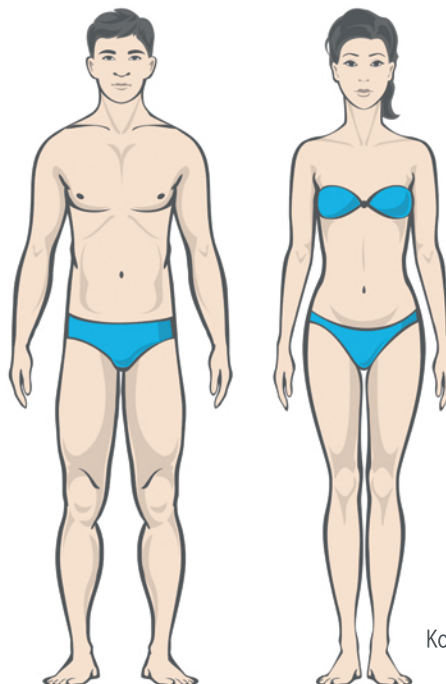
Kajakári olympijskej úrovne
Profesionálni bejzbalisti

Benefity

Pomerne jednoduché udržať
Celková energia sa bude zlepšovať
Pravdepodobne bude schopný
zredukovať alebo eliminovať
väčšinu liekov

Kompromisy

Vyžaduje si plánovanie a aj menšie
obmedzenie spoločenského života,
napr. ísť si zacvičiť namiesto
posedenie s kamarátmi.
Je potrebné väčšie úsilie a pozornosť
na udržanie spánkového režimu
Vyžaduje si vyššiu zručnosť a úsilie
na prípravu jedál.



13-15%

23-25%



ROBIA VIAC

Jedia pomaly a do nasýtenia 75% jedál



Konzumujú 1-2 porcie bielkovín
v 2-3 jedlách denne



Konzumujú 1-2 porcie zeleniny
v 2-3 jedlách denne



Cvičia 30-45min denne s
1-2 tréningami do spotenia



Spia minimálne 7 hodín denne



ROBIA MENEJ

Jedia dezerty a polotovary 3-5 x za týždeň
a v rozumných medziach



Konzumujú 3-5 kalorických nápojov za týždeň



ZDRAVÝ

Športovci s touto hodnotou podkožného tuku

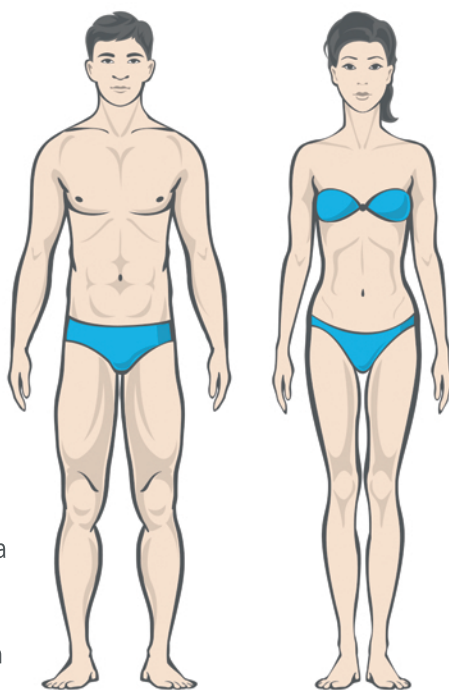
Plavci olympijskej úrovne
Profesionálni hokejisti
Profesionálni volejbalisti

Benefity

Fit vzhľad a celkovo dobré zdravie
Vďaka vyváženej strave a cvičeniu majú menej „túžob“ jeť nezdravé jedlo.
Vytvorené návyky už udržiavajú ľahšie.

Kompromisy

Strava si vyžaduje väčšie plánovanie a celkovú pozornosť.
Vyžaduje si väčšie nasadenie a viac času na pravidelný cvičebný program
Môže potrebovať pomoc alebo koučing na dosiahnutie tohto stupňa pravidelnosti.



10-12%

20-22%



ROBIA VIAC

Jedia pomaly a do nasýtenia 90% jedál

Konzumujú 1-2 porcie bielkovín v každom jedle

Konzumujú 1-2 porcie zeleniny v každom jedle

Konzumujú 1-2 porcie zdravých tukov
Konzumujú 1-2 porcie kvalitných sacharidov vo väčšine jedál

Cvičia 45-60 min denne s 3-4 tréningami do spotenia

Spia minimálne 7-8 hodín denne



ROBIA MENEJ

Jedia polotovary 1-2 x za týždeň v rozumných medziach

Konzumujú 1-2 kalorické nápoje za týždeň

NÁROČNÝ PRECHOD

ZDRAVÝ

Športovci s touto hodnotou podkožného tuku

Boxeristi na olympijskej úrovni
Šprintéri (100-400m)
Gymnasti

Benefity

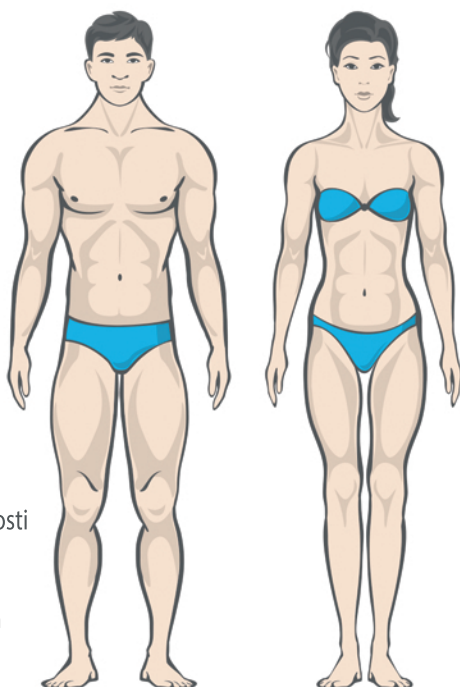
Výzor „vysekaný“ a bude mať „rebrík“ na bruchu

Celkovo budú mať dobré zdravie vďaka vyváženej strave a cvičeniu

Vysoký stupeň výkonnosti a vytrvalosti

Kompromisy

Môže mať problém v spoločenských situáciách, najmä v spojení s jedlom
Nemá väčšinou čas na spoločenské aktivity.
Môže mať problémy venovať sa iným záujmom a záľubám, okrem športovania



6-9%

16-19%



ROBIA VIAC

Jedia pomaly a do nasýtenia 95% jedál

Konzumujú 1-2 porcie bielkovín v každom jedle

Konzumujú 1-2 porcie zeleniny v každom jedle

Konzumujú 1-2 porcie zdravých tukov

Cvičia 60-75 min denne so 4-5 tréningami do spotenia

Spia minimálne 8 hodín denne



ROBIA MENEJ

Sacharidy konzumujú najmä po tréningu alebo v učených dňoch so zvýšeným príjmom sacharidov

Jedia dezerty alebo spracované potraviny raz za 1-2 týždne v rozumných medziach

Konzumujú kalorické nápoje raz za 1-2 týždne

NEZDRAVÝ

Športovci s touto
hodnotou podkožného tuku

Elitní kulturisti v deň súťaže
Fitnes model/ka v deň fotenia

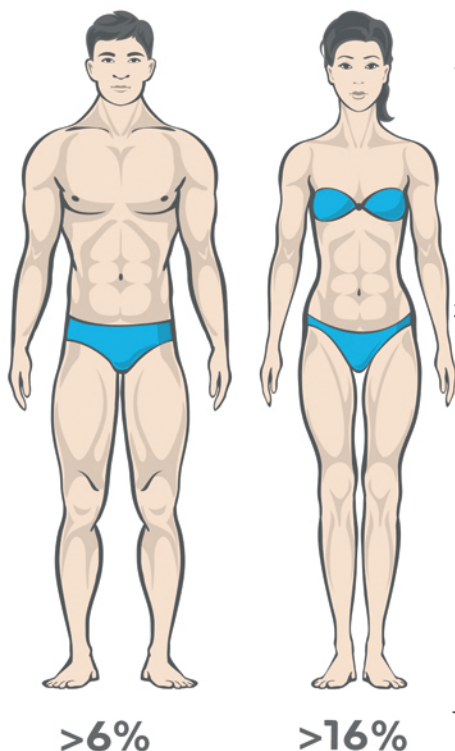
Benefity

Môže mať pocit úspechu z
dosiahnutia športového cieľa

Kompromisy

Ťažkosti v sociálnych situáciách
obzvlášť v spojení s jedlom
Môže premeškať zábavné chvíle s
rodinou a priateľmi
Enormná časová záťaž na váženie,
meranie pripravovaného jedla
Extrémne sústredenie na stravu môže
 viesť k poruchám stravovania

Čas na dosiahnutie cieľa vytláča
všetky ostatné záujmy a záľuby



ROBIA VIAC

Jedia pomaly až do nasýtenia 99,9% jedál

Zaradujú kalorické a sacharidové cykly

Majú presne nastavený jedálniček
v stanovenej kvalite a množstve

Konzumujú presné množstvo bielkovín,
zeleniny a zdravých tukov v každom jedle

Cvičia 45-75min 2xdenne s
6-7 tréningami do spotenia

Spia minimálne 8-9 hodín denne



ROBIA MENEJ

Sacharidy jedia najmä po tréningu
alebo v určených dňoch so zvýšeným
príjmom sacharidov

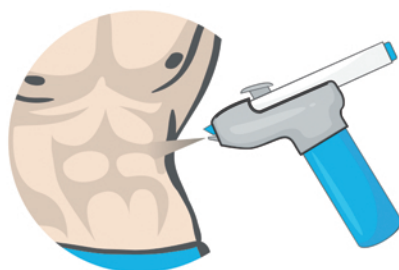
Jedia dezerty alebo spracované potraviny
raz za 10-12 týždňov

Vyhýbajú sa kalorickým nápojom



REBRÍK NA BRUCHU: VŠETKO O VYRYSOVANOM BRUCHU SPOZA OPONY

Okrem intenzívneho nanášania make-upu a airbrushingu a následnej úpravy vo fotoshope,
ktorými sa „doladujú fotky“ vo väčšine časopisov,
modely často držia striktnú diétu, načasovanú na presný dátum fotenia.
To znamená, že vyzerajú tak, ako „na titulke“, iba krátky časový úsek.
Zvyšok času sú oveľa menej „vysekaní/é“.



ÚROVEŇ ŠTÍHLOSTI A “VYRYSOVANOSTI” NA TITULNÝCH STRÁNKACH NIE JE NEVYHNUTNE PRÍKLADOM ALEBO VZOROM ZDRAVIA

Faktom je, že extrémne diéty, ktoré sa takto používajú vedú k:

- ! STRATE LIBIDA
- ! PORUCHÁM STRAVOVANIA
- ! SOCIÁLNEJ IZOLÁCII
- ! VYNECHÁVANIE MENŠTRUÁCIE
- ! ZNÍŽENÝM HODNOTÁM TESTOSTERÓNU
- ! NEROVNOVÁŽNEMU ŽIVOTU

ZDRAVÝ, ATLETICKÝ ŠTÍHLY ALEBO VYRYSOVANÝ VZHĽAD? VŠETKO ZÁLEŽÍ NA TVOJICH PRIORITÁCH A CIEĽOCH



NAJPRV SI URČI PRIORITY

Ak nevieš čo sú tvoje priority, teraz je najlepší čas si ich určiť



ROZHODNI SA, ČO CHCEŠ SPRAVIŤ

Čo budeš robiť na to, aby si dosiahol/la svoje ciele v súlade so svojimi prioritami? Prečo?



NASTAV SI PRAVIDELNOSŤ VECÍ

Ako často, dôsledne a ako presne si ochotný robiť tieto veci?



ROZHODNI SA, ČO NECHCEŠ ROBIŤ

Čo nie si ochotný/á urobiť? Aké kompromisy? Čoho sa vzdať?

Teraz môžeš urobiť lepšie rozhodnutia vedúce k postave, ktorú naozaj chceš,
pričom budeš žiť život, ktorý ťa skutočne baví.