

OBSAH

PRÍBEH TEJTO KNIHY

Skutočný dôvod, prečo sa nezlepšuješ

1. AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Pravidlá hry alebo ako môžeš z tejto knihy vyťažiť maximum

2. MŮJ PRÍBEH

Od tučného chlapca až po výživára olympionikov

3. PREČO NA VÝŽIVE ZÁLEŽÍ. AJ U TEBA.

Prečo je výživa taká dôležitá?

Ako výživa funguje v tele?

Výživa nie je len „čerešnička na torte“

Suplement nie je náhrada, je bonus za disciplínu

4. SPÁNOK AKO VÍTAZNÝ NÁSTROJ

Prečo je spánok pre športovcov taký dôležitý

Čo sa deje v tele počas oddychu

Čo robiť pre zlepšenie spánku

Nepriatelia spánku

Zaspávaj ako profík alebo ako vypnúť motor po zápase

Spánok do zásoby

Desať krokov ku kvalitnému spánku

5. ENRGIA POD KONTROLOU

Energia je tvoja základná mena

Ako si tvoje telo vyrába energiu - od ATP po RED-S

Ktorý typ športovca si ty?

Odkiaľ sa berie energia pre tvoj výkon?

Kedy spaľuješ tuky a kedy sacharidy

11	Koľko energie spálím?	
11	A kde všade mi energia uniká?	55
15	Relatívna energetická deficiencia v športe (RED-S)	59
15	Nízka energetická dostupnosť (LEA - Low Energy Availability)	60
	RED-S je tichý zabijak výkonu	62
19	Desať vecí, ktoré si pamätaj o energii	65
17	Čo konkrétne máš robiť - praktické akčné kroky	65
27	6. MAKROŽIVINY A TANIER ŠPORTOVCA	67
30	Sacharidy	68
31	Prečo sú sacharidy dôležité?	68
33	Čo sa deje v tele so sacharidmi?	69
	Vláknina ako nestráviteľný sacharid a záchranca tvojho čreva	70
33	Ako prebieha trávenie sacharidov?	71
	Inzulín a „vyzlečené“ sacharidy	71
37	Dobré a zlé sacharidy?	72
38	Koľko sacharidov je tak akurát?	74
40	Prečo ti nízky príjem sacharidov nepomôže?	79
42	Toto si zapamätaj a aplikuj pri sacharidoch	81
43	Bielkoviny: Viac ako len „živiny pre svaly“	83
44	Čo všetko bielkoviny robia	84
45	Ako rastú tvoje svaly a tvoja sila	84
45	Prečo sú bielkoviny také obľúbené pri chudnutí, ale aj nabieraní svalovej hmoty	85
49	Kde nájdeš bielkoviny a koľko ich máš jesť	86
49	Aké množstvo bielkovín potrebuješ	86
50	Vystačí si bez proteínového koncentrátu?	70
53	Koľko bielkovín prijať v jednom jedle, ako rozložiť ich príjem počas dňa	
54	a koľko prijať maximálne	93

Sedem vecí o bielkovinách, ktoré musíš vedieť + ako ich využiť v praxi	96	<i>Príbeh športovca: Ako sa Zuzana naučila jesť a začala trénovať naplno!</i>	132
Tuky	98	Sedem bodov, ktoré si treba pamätať	133
Prečo sú tuky pre teba ako športovca dôležité?	98	Praktické akčné kroky a tvorba vlastného protokolu	133
Hlavné úlohy tukov v tele	99		
Koľko tukov potrebuješ ako športovec?	100	9. VÝŽIVA POČAS TRÉNINGU	135
Ako je to s tukmi pred, počas a po tréningu?	102	Prečo je dôležité riešiť výživu aj počas záťaže?	136
Deväť vecí, ktoré si o tukoch zapamätaj	105	Mýty vs. realita - najčastejšie chyby športovcov	137
Abeceda makroživín na tanieri športovca - praktické zhrnutie	108	Ako to funguje v tele, keď o tvojom výkone rozhoduje črevo?	138
		Sumár do tvojej sacharidovej praxe	140
		Čo máš jesť počas záťaže?	141
		Prečo ti býva počas tréningu zle?	143
		Nepokaz to týmto - čo zvyšuje riziko tráviacich problémov?	143
		Čo robiť, aby ťa nezradilo trávenie?	144
		Čo robiť, keď už je zle a ako tomu nabudúce predísť?	145
		10 hlavných pravidiel výživy počas záťaže + praktické akčné kroky, aby si sa zlepšoval už dnes	147
		10. VÝŽIVA PO TRÉNINGU	151
		Prečo je dôležitá výživa po tréningu	151
		Najčastejšie chyby vo výžive po tréningu	152
		Čo sa deje v tvojom tele po tréningu	153
		Aké sacharidy dopĺňať po tréningu?	154
		Kľúčový spínač tvojej regenerácie	156
		Koľko bielkovín a kedy po tréningu ich zjesť	157
		Regenerácia pokračuje aj v noci	158
		Regeneračný protokol po tréningu - krok za krokom, čo jesť a kedy	160
		Desatoro regenerácie po tréningu + praktické akčné kroky	162
7. HYDRATÁCIA, KTORÁ ŤA DRŽÍ NAD VODOU	111		
Prečo je správna hydratácia taká dôležitá?	111		
Ako to funguje s vodou v tele?	113		
Koľko teda vypíť počas dňa?	113		
Môže sa stať, že vypijem priveľa vody?	114		
Hydratácia v dennej praxi	116		
Ako sa vyznať v športových nápojoch?	118		
Pivo, alkohol, energetáky a iné populárne nápoje. Môžem si ich niekedy dať?	120		
Prečo alkohol brzdí regeneráciu?	120		
Aké máš ďalšie možnosti hydratácie?	120		
<i>Príbeh športovca: Ako sa Jakub prestal prehrievať a konečne predviedol to, na čo má!</i>	121		
Desať vecí, ktoré si pamätaj o hydratácii a praktické akčné kroky	122		
8. VÝŽIVA PRED TRÉNINGOM	125		
Prečo záleží na výžive pred tréningom?	126		
Čo sa deje v tvojom tele?	127		
Tréning nalačno je lepší - spálím viac tuků! Alebo aj nie?	128		
Čo konkrétne máš teda robiť?	129		

11. VÝŽIVA PRETEKY A ZÁPASY – AKO NEPOKAZIŤ SVOJ DEŇ D

Výživa ako tvoj skrytý spojenec	166
Čo to znamená pre teba v praxi?	167
Tri hlavné problémy, prečo ti dáva tvoje telo K.O.	168
Ako funguje tvoje telo počas pretekov	170
Čo piť v deň pretekov	171
Čo jesť počas pretekov	171
Vplyv psychiky na trávenie	172
Čo robiť 48 hodín pred štartom	173
Čo robiť 24 hodín pred štartom	174
Čo robiť v deň D - ráno pred pretekmi	175
Čo robiť tesne pred štartom (cca 15 - 30 min)	176
Tvoj 48-hodinový výživový protokol pred pretekmi/zápasom	177
Koľko sacharidov potrebuješ počas maximálneho výkonu	180
Hydratácia počas vrcholového výkonu	184
TOP 10 zlatých pravidiel + praktické akčné kroky, ak chceš jesť aj pretekať ako profík	191

12. AKO SI JEDLOM NEUBLÍŽIŤ

Jedlo a emócie - prečo je dôležité pochopiť ich súvislosť?	196
Ako môžeš zlepšiť svoj vzťah k jedlu?	199
Denník spúšťačov alebo prečo „silná“ vôňa nestačí	201
Príbeh športovca	202
Praktické akčné kroky - Čo ti môže pomôcť?	205

13. NAKUPOVANIE A VÝŽIVA NA CESTÁCH 209

Čo sa deje v tele a v hlave pri nakupovaní potravín?	210
Cestovanie ako zosilňovač rozhodovacej paralýzy	211

Čo nakupovať alebo najdôležitejšie potraviny pre športovca	211
Presun cez časové pásma (Jet-lag)	214
Špecifiká jedla na cestách	214
Hotelový bufet bez chaosu:	
Päť pravidiel, ktoré ťa zachránia	215
Krabička poslednej záchrany (KPZ)	216
Ako to dať do praxe - Tri rýchle scenáre	217
Kabína „Jedz ako profík“	219
Sedem vecí, ktoré si zapamätaj + čo môžeš spraviť ihneď	222

14. ŠPECIÁLNE SITUÁCIE, KEĎ SA MENIA PRAVIDLÁ HRY 225

Železo, chudokrvnosť a palivo pre krv a výkon	225
Prečo je železo dôležité?	226
Rizikové skupiny a straty železa	227
Výživa a zdroje železa	228
Mäso a ryby	229
Suplementácia železa - kedy a ako?	230
Výživa vo vysokej nadmorskej výške	234
V čom konkrétne funguje telo inak?	235
Výživa počas zranenia a zotavenie:	
Čo potrebuje telo, keď netrénuješ	240
Konkrétne kroky pre rýchlejšie zotavenie	242
Kľúčové body a praktické akčné kroky	245

15. VÝŽIVA PRE ŽENY 247

Žena nie je malý muž	248
Desatoro športovkyne počas PMS	250
Energia a ženský metabolizmus	252
Kosti ako denník tvojho stravovania	253
Tehotenstvo	254
Perimenopauza a menopauza	255
Konkrétne kroky pre športovkyne	256
MINI-CHECKLIST podľa fázy	260

16. VÝŽIVA PRE MLADÝCH ŠPORTOVCOV 267

Prečo môže byť správna výživa tvoja superzbraň?	268
Ako funguje tvoje mladé telo	271
Veľká spotreba glykogénu = tvoja skrytá výzva	271
Mozog spáli viac ako tvoje nohy	271
Tvoje zásoby energie sú menšie	272
Železo, vápnik, vitamín D - tvoje tri kritické prvky	272
Hydratácia - tvoja najväčšia slabina?	274
Čo presne máš robiť	274
Ráno je tvoj „power-on button“	274
Extrarýchle 3 raňajky do 3 minút	275
Jedlo v škole počas dňa - tvoj „low battery mode“	276
Obed v škole	277
Po tréningu - tvoj „save progress“	280
Večera - tvoj „gamechanger“	281
Druhá večera - tvoje „nočné nabíjanie“	281
Hydratácia - chladenie pre tvoj motor (svaly)	283
Desať pravidiel, s ktorými budeš aj v mladom veku Ješ ako profík	291
Bonus k TOP10 pravidiel	294

17. SUPLEMENTY – KTORÉ FUNGUJÚ A KTORÉ NIE 297

Liek a suplement: Vyzerajú podobne, fungujú úplne inak	298
Prečo niektoré suplementy fungujú a iné nie	300
Kreatín	302
Čo presne robí?	302
Ako a koľko kreatínu?	303
Kofeín	305
Čo presne robí?	305
Koľko kofeínu je pre teba ako športovca tak akurát?	306
Beta-alanín	309

Čo presne robí?	309
Ako a koľko beta-alanínu je tak akurát?	310
Nitráty (cviklový džús, koncentráty NO ₃)	312
Čo robia v tvojom tele?	312
Ako a koľko nitrátov potrebuješ?	313
A prečo tréningová úroveň rozhoduje.	313
Nitráty v kocke	314
Sacharidy (gély, iontáky, tyčinky) ako najsilnejší legálny doping výkonu	314
Prečo tvoje telo miluje sacharidy?	314
Sacharidové doplnky v kocke	316
Bielkovinové suplementy	316
Čo sa deje, keď prijmeš proteíny (bielkoviny)?	316
Proteíny v kocke	319
Ďalšie zdravotné suplementy: keď chýba základný stavebný prvok systému	320
Vitamín D	320
OMEGA-3 (presnejšie kyseliny EPA + DHA)	321
Magnézium (horčík)	322
Vitamín C	323
Nakopávače (pre-workouty)	323
CBD (cannabidiol)	324
Ako postupovať pri suplementácii?	324

18. AKO SCHUDNÚŤ BEZ STRATY VÝKONU 327

Môžeš premeniť tuk na svaly?	328
Tvoje telo začína šetriť ako dobrý gazda v zime	328
Ako sa meria realita (aby si nechudol z pocitov, ale z dát)	329
Telesné zloženie - kompas, a nie bič	330
Ideálna hmotnosť? „Sweet Spot vs. bod zvratu“	332
Čo presne máš teda robiť?	335

Príbeh o tom, ako kilogramy navyše zlepšili výkon aj zdravie	339
Zhrnutie a praktické kroky - ako schudnúť bez straty výkonu	339

19. AKO DOJEŠŤ VÝKON ČI PRIBRAŤ BEZ TRÁVIACICH ŤAŽKOSTÍ 341

Čo sa deje v tele?	342
Kedy priberáš tuk a kedy svaly - konkrétne faktory, ktoré o tom rozhodujú	343
Sedem krokov, čo presne máš urobiť	346
Čo si potrebuješ pamätať z tejto kapitoly + praktické akčné kroky	350

20. ZÍSKAJ VLASTNÝ PLÁN - Z PAPIERA DO PRAXE 353

21. RECEPTY - JEDLO AKO NÁSTROJ VÝKONU 355

Alternatívy pri najčastejších alergénoch	355
Nemcova hokejová rýchlovka	357
Cviklové rizoto s kozím syrom	358
Kuskus šalát „do tašky“	359
Štvorboj na plechu	360
Oranžový nočný krém	361
Cestoviny amatriciana	362
Risotto alla sorrentina	363
Pizza Ena Margherita	365
Ryžový nákyp s jablkami, hruškami a pecorinom	367
Poctivý vývar alla Ramen	368
Losos Poke bowl	370
Kuracie tortilly s bryndzovým dipom	371
Steak s červenou repou a špenátom	372
Losos a balkán po výkone	373
Pekárnikovo futbalové rizoto	374
Repre losos s batatmi	375
Tóthovo rizoto z Livigna	376

Šiarnikov „skimo“ koláč (čoko-cuketa)	377
Fričovej „team breakfast“ palacinky	378

Worldtour palivo: ovsené vločky so skyrom	379
Olympijský čokoládový muffin	380
Volejbalová pečená jablková kaša (meal-prep)	381
Mini banana bread	382
Raňajkový banánový chlieb	383
Viedenské proteínové trhance	384
Datľové energy gulôčky	385
Omeleta na výjazdy	386
Avo toast pre náročných	387
Štartovacia zmes: domáca granola	388
Overnight jogurtový parfait	389
Power brownies s cviklou	390
Last minute energy shot	391
Predtréningové smoothie palivo	392
Ryžové rolky do vrečka	393
Ryžové tyčinky „jedz ako profík“	394
Datľové tyčinky so štipkou soli	395
Slaný karamelový gél	396
Smoothie Borisa Bajera	397
Profi recovery smoothie Martina Čupku	398
Kalorická bomba smoothie	399
Chocofuel mliečko	400
Višňové smoothie s ricottou	401
Slaný vývar po ťažkom tréningu	403
Romčine toastíky so škorícovým mliekom	404

POĎAKOVANIE 405

ČO HOVORIA ŠPORTOVCI O MARTINOVÍ ČUPKOVI 409

TÚTO KNIHU PODPORILI... 421

ZDROJE 423