

ŤAHÁK - LETNÉ AKCIE

Mgr. Michal Pataky, FMSC, PNI

V LETE MÁME NEUSTÁLE NEJAKÉ "AKCIE". OSLAVY, POSEDENIA S KAMARÁTMI, LETNÉ KINÁ, GRILOVAČKY, ČI MENŠIE ALEBO VÄČŠIE VÝLETY. NAJMÄ AK IDETE NIEKAM, KDE SA BUDETE MENEJ HÝBAŤ A KDE JE VYSOKÁ DOSTUPNOSŤ JEDLA, ODPORÚČAM POUŽIŤ TIETO TIPY A TRIKY. ZVÝŠITE SI TAK SVOJU PRAVDEPODOBNOSŤ UDRŽANIA FORMY ALEBO CHUDNUTIA. KLÚČOVÉ SÚ NAJMÄ ZELENÉ BODY. ORANŽOVÉ SÚ TIEŽ ODPORÚČANÉ

PRERUŠOVANÉ HLADOVANIE/PÔST

Pôst nemusíte aplikovať len v období sviatkov, ale kľudne aj cez leto v prípade, že idete niekam, kde si chcete dopriať aj nezdravé jedlo a zároveň nepribrať. Pôst a prerušované hladovanie má mnoho benefitov, v tomto prípade neprijmete žiadnu energiu, tým pádom si môžete dopriať viac počas akcie (aj menej zdravé).

TRÉNING

Deň predtým, alebo v ten deň, si naplánujte tréning. Odporúčam klasický silový tréning, buď vo fitku alebo doma s vlastným telom. Netrénujte deň po akcii ako trest za to, že ste si "ušli". Môžete zaradiť aj vytrvalostný tréning beh/korčule/plávanie. Odporúčam v ranných alebo doobedných hodinách. Netrénujte tesne pred akciou.

PRECHÁDZKA

Ak niekam idete, snažte sa ísť čo najviac pešo. Prípadne použite MHD, či zaparkujte ďalej. Akýkoľvek pohyb vo forme prechádzky vám pomôže spáliť energiu navyše, a tak si môžete viac dopriať.

UKONČITE AKCIU DO POLNOCI

Po polnoci sa väčšinou už nič dobré nestane. Preto sa snažte z akcie odísť trochu skôr, ideálne pred polnocou. Nenarušíte tak výrazne svoj cirkadiánnny rytmus, lepšie sa vyspíte, a zároveň si akciu aj relatívne dobre užijete bez toho, aby na vás pozerali, že prečo tak skoro idete.

DAJTE SI OKULIARE S FILTROM

Verejné osvetlenie, displeje, či rôzne svetlá, môžu negatívne ovplyvniť váš následný spánok. Najmä, ak sa veľmi neskoro vystavujete tzv. modrému svetlu z týchto zariadení. Nemusíte si dávať hneď červené okuliare (vyzerali by ste divne podľa ostatných), ale použite okuliare s filtráciou 65% modrého svetla. Tie sú takmer bezfarebné s miernym nádychom do žltá.

VYNECHAJTE RAŇAJKY/OBED

Vynechanie raňajok je stratégia prerušovaného hladovania. Odporúčam aspoň 16 h nejesť (od poslednej večere do obeda). Prípadne si dajte len ľahké raňajky a vynechajte obed (aj tak je teplo :)).

PREDSPITE SI

Spánok je jeden z pilierov chudnutia. Nezanedbajte spánok pred akciou, najmä ak viete, že sa zdržíte dlhšie. 2-3 dni predtým sa poriadne vyspíte. Deň potom taktiež. Nesnažte sa "dospať" celý týždeň niekedy cez víkend alebo počas následnej dovolenky.

SUPLEMENTY

Použite suplementy na podporu trávenia (tráviace enzýmy, HCL, probiotiká) alebo suplementy s vlákninou. Najmä vtedy, ak zjete viac nezdravého jedla, aby vám na druhý deň lepšie trávilo. Taktiež si dajte magnézium bisglycinát pre lepší spánok.

MENŠÍ TANIER

Ak už ste na akcii, kde je veľa jedla, vyberte si menší tanier. Zmestí sa tam menej jedla a keď si chcete znovu nabrať musíte viac chodiť.

ČO NAJVIAC STOJTE

Počas akcie sa snažte čo najviac stáť. Spálite tak viac energie, ako keď budete "rozvalení" na gauči alebo sedieť na stoličke. Využite každú možnosť na státie.

STIMULÁCIA PRED AKCIOU

Ak si dáte kofeín (a podobné látky), aby ste dlhšie vydržali hore, môžu výrazne narušiť váš spánkový režim a celý cirkadiánnny rytmus. Nezneužívajte ho. Tiež nepite kofeínové nápoje na akcii (viac v ťaháku k nápojom).