



LR
LR:GO

**LR:GO KOUČING
VÝŽIVOVÉ TIPY**

DAJTE SA DO TOHO OD ZÁKLADU: S PLÁNOM A SYSTÉMOM!

Rovnako individuálne ako športovec sám, sú individuálne jeho ciele a spôsob, ako sa k nim dostať. Váš LR:GO coaching Vás podporí tipmi odborníkov, tipmi na výživu a cvičebnými videami.

Či už cvičíte, aby ste sa cítili dobre, budovali svalovú hmotu alebo sa dostali do formy – všetko záleží na tom, či sa do toho pustíte a ako to urobíte. Okrem športového tréningu sem patrí aj pár ďalších faktorov, ako je vyvážená strava šitá na mieru Vaším individuálnym cieľom a potrebám. Zostavili sme pre Vás výživové tipy, podľa ktorých sa môžete orientovať, aby ste si svoje ciele stanovili optimálne a systematicky a dostali tak zo seba to najlepšie.

Vyvážená strava – čo to vlastne je? Čo vaše telo potrebuje

1. MAKROŽIVINY – Dodávatelia energie

bielkoviny // tuky // sacharidy

2. MIKROŽIVINY (napr. obsiahnuté v zelenine a ovoci)

minerálne látky // vitamíny

LR:GO



VAŠE FITNESS. VAŠA POHODA. VAŠE CIELE

Zaujmite komplexný prístup a ujasnite si, čo je vašim cieľom. Okrem zlepšovania vlastnej kondície a výkonnosti si môžete napríklad definovať nasledujúce ciele:



Redukcia telesného tuku

Cvičením môžete zvýšiť svoju fyzickú aktivitu a tým aj svoj energetický výdaj. Navyše Vás môže podporiť vedomá nízkokalorická výživa. Vždy sa však uistite, že je Vám to príjemné. Spýtajte sa sami seba, aké zdravé potraviny máte radi. Upravte podľa toho svoj jedálniček namiesto toho, aby ste celý deň mali hlad.



Budovanie svalovej hmoty

Okrem správneho tréningu by mala byť Vaša strava bohatá na bielkoviny, ktoré pomáhajú budovať svalovú hmotu.



Udržanie hmotnosti

Aby ste si udržali váhu, jedzte len toľko, koľko spotrebujete. Aby ste svoju pohodu ešte zvýšili, môžete tento cieľ kombinovať s ostatnými. Môžete si napríklad stanoviť ďalší cieľ, ktorým je zlepšenie Vašej vytrvalosti, čo zároveň podporuje Vašu kondíciu.

BIELKOVINY

STAVEBNÉ KAMENE VÁŠHO SVALSTVA

Bielkoviny sa skladajú z aminokyselín a sú základným stavebným materiálom pre všetky bunky, a teda základným prvkom pre stavbu svalov.

Svalovú hmotu môžete budovať iba dostatočným a pravidelným prísunom bielkovín. Čím vyššia je biologická hodnota potravy, tým rýchlejšie dokáže Vaše telo premeniť potravu na telu vlastné aminokyseliny a využiť ich k budovaniu svalovej hmoty a oprave svalových vlákien. Pri výbere vhodných zdrojov bielkovín je dôležité dbať na to, aby ste zvolili zdravú kombináciu živočíšnych a rastlinných bielkovín.

Dobré
vedieť
**ČO ZNAMENÁ BIOLOGICKÁ
HODNOTA?**

Kľúčový údaj, ktorý ukazuje, ako efektívne môže telo využiť bielkovinu z potravy (proteín). Napríklad slepačie vajcia majú biologickú hodnotu 100 %.

100%



Ryby

- tuniak
- losos
- pražma
- zubáč
- sled'



Červené mäso

- hovädzí filet
- bravčový filet / rezeň
- jahňacia kotleta
- mleté mäso



Vajcia a mliečne produkty

- vajcia
- mlieko
- grécky jogurt
- jogurt
- nízkotučný tvaroh
- mozzarella
- cottage
- gouda



Morské plody

- krab
- homár
- chobotnica
- krevety



Hydina

- morčacie prsia
- kuracie prsia
- kačacie prsia



Zdroje bielkovín pre vegetariánov a vegánov

- sójové bôby
- orechy
- mandľové mlieko
- sójové mlieko
- šošovica
- ovsené vločky
- quinoa
- špalda
- tofu
- proso
- hrach
- celozrnné cestoviny
- zemiaky

TUKY

NAPLNĚTE SVOJ ZÁSOBNÍK ENERGIE

Tuky mají v tele specifické úlohy. Plní úlohu dodávatele a zásobárny energie a podílejí se na stavbě buněk.

Tuky poskytují esenciálně mastné kyseliny, které si tělo nedokáže samo vyrobit. Starají se o to, že dokážeme z potravy přijat a spracovat vitamíny A, D, E a K rozpustné v tukoch. Tuky sa skladajú z mastných kyselín a tie môžu byť nasýtené a nenasýtené. Nenasýtené mastné kyseliny (napr. polynenasýtené tuky) sú považované za dobré tuky. Strava s vysokým obsahom nasýtených tukov (priemyselne spracované snacky a živočíšne potraviny) pôsobí na telo skôr negatívne. Správny prísun mastných kyselín, najmä tých polynenasýtených, je pre výkonnosť organizmu veľmi dôležitý!



Mononenasýtené mastné kyseliny

- arašidový olej
- olivový olej
- repkový olej
- horčičný olej
- lieskové orechy
- mandle
- arašidy
- vlašské orechy
- prírodné mandľové príp. arašidové maslo



Polynenasýtené mastné kyseliny

- olej z vlašských orechov
- kokosový olej
- slnečnicový olej
- bodliakový olej
- olej z pšeničných klíčkov
- ľanový olej
- ľanové semienko
- konopné semienka
- chia semienka
- avokádo
- tučné ryby (makrela, losos, sled', halibut atď.)



SACHARIDY

PALIVO PRE VÁŠ TRÉNING

Sacharidy sú pre telo hlavným zdrojom energie. K vyváženej a zdravej strave prispievajú zložitejšie sacharidy, teda potraviny bohaté na škrob a vlákninu, ako sú celozrnné výrobky, chlieb, zelenina a zemiaky.

V ideálnom prípade sú to nízkoglykemické potraviny. Ich výhoda: nenechajú Vám stúpnuť hladinu cukru v krvi a vďaka schopnosti viazať vodu Vás rýchlejšie a dlhšie zasýtia.



Komplexné sacharidy

- ovsené vločky
- celozrnné cestoviny
- zemiaky
- sladké zemiaky
- ryža (celozrnná ryža, hnedá ryža, ryža basmati)
- celozrnný chlieb
- fazuľa, šošovica a hrach
- quinoa



Dobré
vedieť

GLYKEMICKÝ INDEX – ČO TO JE?

Je to mierka účinnosti krvného cukru pri potravinách obsahujúcich sacharidy. Zobrazuje sa v percentách a ukazuje, o koľko stúpne hladina cukru v krvi po jedle. Biela múka, cukor a sladké nápoje napríklad vedú k vysokému vzostupu krvného cukru a majú tak vysoký glykemický index. Nízky glykemický index v potravinách pomáha ľuďom cítiť sa dlhšie sýti.

MIKROŽIVINY

SILA PRE VÁŠ VÝKON

Mikroživiny tvoria základ pre optimálny fyzický a duševný výkon. Môžu napríklad efektívne prebiehať procesy na budovanie svalov, čím je možné zaručiť optimálny transport živín, posilní sa imunitný systém a človek zostane produktívny aj duševne.

Fyzická aktivita vedie k zvýšenej potrebe mikroživín (vitamíny, minerály). Železo je potrebné na transport kyslíka, horčík podporuje nervy a svaly, draslík a sodík regulujú hladinu tekutín v tele. Vyvážená rovnováha mikroživín je nevyhnutná pre dobrý športový výkon. Požiadavky sa líšia v závislosti na druhu športu, intenzite, veku a pohlaví.



Zelenina

- oranžová zelenina (napr. sladké zemiaky, tekvica, mrkva)
- tmavozelená zelenina (napr. brokolica, hlávkový šalát, kapusta, špenát)
- fazuľa, hrach (napr. fazuľa, čierna fazuľa, hrášok)
- škrobová zelenina (kukurica, zemiaky, zelený hrášok)
- ostatná zelenina (špargľa, repa, karfiol, baklažán, cibuľa, paradajky, zeler, kapusta, uhorka...)



Ovocie

- sušené ovocie (hrozienka, d'atle)
- hrozno
- jablko
- banán
- mango
- ananás
- papája
- slivky
- marhule
- figy
- kiwi
- bobule
- melón

LR:GO

LR:GO KOUČING // VÝŽIVOVÉ TIPY

CHUTNÉ NÁPADY NA RECEPTY PRE AKTÍVNY ŽIVOTNÝ ŠTÝL



RANAJKY

Ovsené vločky s mandľovým mliekom
+ ovocie podľa vlastného výberu (napr. jablko alebo
banán)

ALEBO

Nízkoenergetický tvaroh / prírodný jogurt s ovocím / pár
hobliniek čokolády
+ celozrnný chlieb s nízkoenergetickou šunkou, zelenina,
nátiarka atď.

ALEBO

Omeleta (použiť viac bielkov než žĺtkov) s čerstvými
bylinkami, nízkoenergetickou kuracou/morčacou šunkou,
zeleninou atď.



OLOVRANT

Ovocie, hrst' orechov (pozor! obsahujú veľa kalórií),
ryžové / kukuričné vafle, nízkoenergetický tvaroh /
prírodný jogurt.



OBED

Pestrý šalátový tanier s kúskami kuracích /
morčacích prs / tuniakom a zeleninou

ALEBO

Kurča / morčacie / losos s veľkou porciou zeleniny
+ prípadne zemiaky / ryža / rezance



VEČERA

Nízkoenergetický tvaroh / prírodný jogurt s ovocím / pár
hobliniek čokolády

ALEBO

Knäckebröt (napr. celozrnný / žitný a pod.)
s čerstvým syrom, paradajkami / uhorkou alebo
nízkoenergetickou šunkou / nátiarkou
+ ovocím

VEĽA PIŤ!



2-4 litre vody

GO FURTHER. GO HIGHER. LR:GO.

Aby ste dosiahli svoje ciele, je dôležité zvážiť niekoľko faktorov. Strava je v tomto prípade zásadná. Aby ste zo seba mohli počas tréningu dostať to najlepšie, ponúkame vám okrem LR:GO coachingu aj komplexný systém produktov, ktorý Vás navyše podporuje vo všetkých fázach tréningu skutočne premysleným konceptom živín – pred, počas a po cvičení.



PERFORMANCE GEL

Prípravte sa na štart! Prípravte telo aj myseľ na nadchádzajúci tréning, aby ste zo seba mohli vydať maximum a mali pri športe množstvo sily. Správne živiny PRED cvičením Vám dodajú dostatok energie, aby ste mali správny výkon a mohli skutočne začať.^{1,2,3}



PERFORMANCE POWDER

Dostaňte zo seba to najlepšie! Vaše telo POČAS tréningu zo seba vydáva to najlepšie. So správnymi živinami mu pomôžete vytrvať a udržať svoj výkon a vytrvalosť⁷ počas tréningu. Váš kardiovaskulárny systém a rovnováha elektrolytov sú mimoriadne dôležité!^{8,9}



PERFORMANCE SHAKE

V tejto chvíli je dôležité dopriať svojmu telu PO tréningu oddychovú fázu – v tejto chvíli prebiehajú dôležité procesy obnovy a budovania, ktoré sú kľúčové pre úspech Vášho tréningu. Svaly sa uvoľňujú a začínajú rásť^{10,11} a kosti a chrupavky sa zotavujú po záťaži z tréningu.



Dostupné tiež
s broskyňovo-
banánovou
príchuťou

¹ Kofeín v guarane pomáha zvyšovať bdelosť a koncentráciu. Kofeín obsiahnutý v guarane prispieva k zvýšeniu vytrvalostného výkonu. ² Vitamín B12 pomáha znižovať únavu a vyčerpanie. ³ Thiamín, vitamín B6 a vitamín B12 prispievajú k normálnemu fungovaniu psychiky. ⁴ Vitamín C prispieva k normálnemu energetickému metabolizmu. ⁵ Vitamín E, vitamín C a selén v Mind Master Extreme pomáhajú chrániť bunky pred oxidačným stresom. ⁶ Vitamín D prispieva k udržaniu normálnej svalovej funkcie. ⁷ Vitamín C, thiamín a niacín prispievajú k normálnemu energetickému metabolizmu. Vitamín C a vitamín B6 pomáhajú znižovať únavu a vyčerpanie. ⁸ Železo prispieva k normálnemu transportu kyslíka v tele. Thiamín prispieva k normálnej činnosti srdca. ⁹ Horčík prispieva k rovnováhe elektrolytov. ¹⁰ Bielkoviny prispievajú k zvýšeniu svalovej hmoty. ¹¹ Vitamín C prispieva k normálnej tvorbe kolagénu pre normálnu funkciu chrupaviek. Bielkoviny pomáhajú udržiavať normálne kosti. ¹² Horčík, vápnik a vitamín D prispievajú k udržaniu normálnej funkcie svalov.