



Čavči Mňauči,

Najskôr ti chcem poďakovať za tvoj nákup a želim ti aby si bol trpezlivý a dosiahol želané výsledky.

Chcel by som ta poprosiť aby si tento jedálniček s nikým nezdieľal a verejne ho nerozširoval bez vedomia autora. Dal som si veľa úsilia s jeho tvorbou a celkovo suma, za ktorú bol zakúpený je veľmi prijateľná a neporovnateľná so sumou bežného jedálnička. Taktiež ľudia majú tendenciu si nevážiť to čo dostanú zadarmo (aj to naše zdravie) a keď dostanú tento jedálniček zadarmo, nebudú ho pravdepodobne dodržiavať naplno, lebo veciam, za ktoré sme zaplatili venujeme väčšiu pozornosť.

Ďakujem za porozumenie a za zdieľanie len so súhlasom autora.

Obsah

[Oboznámenie sa s jedálničkom](#)

[Oboznámenie sa s Excel súborov, výber jedálnička](#)

[Ako robiť úpravy](#)

[Tréningový plán / kardio](#)

[Porušenie jedálničku](#)

[Kolísanie váhy](#)

[Ako dlho môžem nasledovať jedálniček v kuse?](#)

[Priberanie hmotnosti](#)

Na začiatok sa odváž, odmeraj si obvod pásu, stehien, bokov (ženy). Taktiež sa odfoť aj z predu aj zozadu. Lebo niekedy váha neukáže to čo ukážu zmeny na fotkách alebo úbytok v centimetroch. Preto je veľmi dôležité si svoj progres pozorovať, zaznamenávať a porovnávať.

Celý jedálniček pozostáva z 12-tich jedálničkov, každý z nich má 3 varianty a sú rozdelené do skupín podľa kalorickej hodnoty. Každý deň je rozdelený na 5 jedál. Každé jedlo je rozdelené na suroviny, ktoré si môžeš pripraviť podľa svojej preferencie z uvedených množstiev. V rámci daného vypočítaného množstva (kalórií, ktoré si vypočítaš v kalkulácii) sú teda 3 varianty. Môžeš si zvoliť ktorúkoľvek z nich a môžeš ich kľudne aj každý deň striedať. Je to len na tebe.

Tak isto môžeš striedať aj jedlá, ale len za rovnaké farby. Napríklad: Vypočítal si si, že máš konzumovať 2000 kalórií. Zvolíš si príslušnú možnosť (Jedálniček 2000 kalórií). Napríklad ťa zaujme variant č. 1, ale nepáči sa ti jedlo č. 3. Toto jedlo sa ti pozdáva viacej vo variante č. 2. Takže budeš nasledovať variant č. 1, s tým že jedlo č. 3 nahradíš z variantu č. 2. Môžeš tak spraviť, lebo dané jedlá majú rovnakú farbu a teda ich môžeš ľubovoľne meniť.

Avšak nemôžeš meniť napríklad jedlo č. 1 z variantu č. 3 za jedlo č. 4 z variantu č. 2, lebo nemajú rovnaké čísla a ani farby. Taktiež môžeš poskladať svoj jedálniček aj zo všetkých 3 variantov. Napríklad jedlo č. 1 bude z Variantu č. 2, jedlo č. 2 bude z variantu č. 3, Jedlo č. 3 bude z variantu č. 1, jedlo č. 4 bude z variantu č. 1 a jedlo č. 5 bude z variantu č. 3.

Taktiež máš možnosť meniť aj niektoré jednotlivé suroviny podľa poslednej tabuľky. Napríklad (stále sme v jedálničku na 2000 kalórií) v jedle č. 3 je 180 gramov ryže, ale ty vidíš v štvrtej tabuľke, že si ju môžeš nahradiť za polentu. Vidíš že 100 G ryže = 159 G polenty. Takže ak si toto chceš nahradiť tak výpočet je nasledovný : $1.8 \times 159 = 286 \text{ G}$. Teda za 180 G ryže si môžeš dať 286 G polenty. Môžeš to spraviť aj tak že napríklad si chceš dať aj trochu ryže a nahradiť si polentou len časť. Napríklad si necháš 100 G ryže a 80 G si chceš nahradiť polentou. Teda $0.8 \times 159 = 127 \text{ G}$. Teda namiesto 180 G ryže budeš mať 100 G ryže a 127 G polenty.

Môžeš meniť ľubovoľnú surovinu ak sa nachádza v zozname a má tam svoju náhradu.

Napríklad vo variante č. 1 v jedle č. 1 si chceš zmeniť jedno vajíčko na syr a jedno si chceš nechať. Vieš podľa tabuľky č. 4, že za jedno vajíčko si môžeš dať 46 G mozzarely light. Takže budeš mať 1 vajíčko a 46 G mozzarely light namiesto 2 vajíčok.

Jedla nemusíš jesť v poradí ako sú očíslované, ale môžeš ich zjesť v ľubovoľnom poradí a taktiež si suroviny z tvojich 5 jedál (ktoré si si navolil podľa farieb z daných variant. Pamätaj, že v jednom dni musíš mať jedlá z každej farby, nemôžeš mať v daný deň dve jedlá rovnakej farby aj keď z iného variantu. **Jeden deň = 5 jedál = 5 rôznych farieb**) môžeš ľubovoľne poskladať.

Napríklad jedlo č. 2 si zlúčiš s jedlom č. 4 dokopy a zješ ho na jeden alebo viac krát. Kľudne si z daných surovín môžeš poskladať aj tri jedlá, alebo 4 jedlá, nemusíš konzumovať 5 jedál. Taktiež nemusíš mať svoje prvé jedlo hneď ako raňajky, ak máš radšej menej väčších jedál a ráno nebývaš hladný, tak kľudne môžeš začať až obedom ,alebo keď budeš mať chuť, s tým, že na konci dňa budeš mať vyčerpané všetky suroviny. Nie je žiadna hodina od kedy do kedy môžeš

ješ, jediné pravidlo je aby si od kedy sa zobudíš až po moment, keď pôjdeš spať, mal všetky suroviny zjedené

Jedlo sa snaž si vážiť čím najpresnejšie podľa gramáži, ktoré máš zadané. Všetko jedlo, ktoré si vyžaduje tepelnú úpravu si váž až po uvarení, upečení, okrem jedál, kde máš stanovené kusy.

Napríklad máš stanovené **kuracie prsia 160 G**, Takže si pripravíš kuracie prsia a po príprave si navážiš **160 G**, nie v surovom stave. Keď máš napríklad kuraciu šunku, tak tú neupravuješ, tak tu si navážiš stave akom je.

Ryža, cestoviny, zemiaky, všetko si navážiš až po uvarení, napríklad **180 G ryže uvarenej**, je jej hmotnosť po uvarení.

Ovsené vločky, chia semiačka, lanové semiačka ako výnimku si váž v suchom stave, pred zaliatím vodou.

Každý deň máš zadané aby si zjedol **200 G zeleniny**, minimum, zelenina je veľmi dôležitá(vitamíny, minerály a hlavne pocit sýtosti). Okrem toho nasledujúcu zeleninu môžeš ješ v ľubovoľnom množstve ku každému jedlu (**brokolica, karfiol, cuketa, rajčina, ľadový šalát, špenát, cibuľa, rajčina, paprika, uhorka, kapusta, všetka zelená listová zelenina**)

Na prípravu používaj len suroviny, ktoré sú napísane v danom jedle alebo, ktoré vznikli kombináciou viacerých jedál dokopy. Dochuť si ich kľudne soľou a koreninami podľa chuti a taktiež môžeš použiť rôzne bezkalorický chilly omáčky alebo nízko kalorické omáčky (majú menej ako 30 kalórií na 100 G alebo 100 ml. Tým nemyslím že si jej dáte 100 G, keďže kečup môže mať pod 30 kalórií na 100 G, tým myslím, že si napríklad dám **10-20 Gramov** čo je tak **3-6 kalórií**, čo je zanedbateľné)

Jedlo pripravujte len na stanovenom množstve masla, oleja.

Na dochutenie môžete používať aj bezkalorické sladidlá ako **erythritol alebo stéviu**, ale najviac odporúčam **stéviu**.

Nezabúdaj piť **dostatok vody** každý deň. Dobrým indikátorom je farba moču. Ideálne chceš aby nebola žltá, ale ani čisto úplne priehľadná, ale aby sa približovala k tej priehľadnej.

O chvíľočku si vypočítaš, ktorú kalorickú hodnotu si máš zvoliť.

Skôr než začneme počítat kalórie, oboznámme sa z celým Excel súborom. Záložka **Výpočet kalórií**, slúži na vypočítanie hodnoty, vďaka ktorej sa rozhodneš pre jeden z jedálničkov. V záložke **Všetky** nájdeš všetky jedálničky pokope. Ďalej nasledujú záložky s jednotlivými jedálničkami začínajúc od 1250 kalórií až po 4500 kalórií. Nasledujú po sebe po 250 kalóriách (**1250 kalórií, 1500 kalórií, 1750 kalórií**,..., 4500 kalórií) V rámci každého jedálničku sú 3

varianty po **5 jedál**(súborov surovín), ktoré sú farebné rozlíšené, čo indikuje ich možnosť zámény. Ďalej sa tam nachádza zoznam surovín, za čo a v akom množstve ich môžeš nahradiť.

Prejdime na list Výpočet kalórií. Zadať svoje **pohlavie, váhu a výšku**. V okne **úroveň aktivity** si vyber koeficient podľa príkladu nižšie od 1.1 – 1.9 podľa vysvetlenia. Predpokladám, že 1,9 si nezvolíš, lebo v tom prípade by si asi nepotreboval jedálniček na chudnutie. Skús byť ku sebe čím najkritickejší a nenavýšuj svoju skutočnú aktivitu. Prevažná väčšina z vás si zvolí koeficient od 1.2- 1.55. (Ak aj náhodou netrafíš svoju aktivitu presne, nezúfaj, poriešime to nižšie)

V okne **Udržiavacie kalórie** vidíš odhad toho, koľko kalórií podľa zadaných parametrov potrebuješ nato aby si ani nechudol ani nepriberal.

V okne **Cieľ** si zvolíš buď chudnutie, ak chceš stratiť hmotnosť, alebo Priberanie ak chceš naberať hmotnosť.

V okne **Deficit / Prebytok** si zvolíš percentuálnu redukciu alebo navýšenie svojich udržiavacích kalórií. Alebo to aký veľký deficit alebo nadbytok chceš vytvoriť.

Na začatie úspešného chudnutia je potrebná redukcia udržiavacích kalórií (počítali sme ich vyššie) v rozmedzí **10%-25%** z celkového denného kalorického príjmu (**Udržiavacie kalórie**).

Ak sa snažíš o rýchlejšie chudnutie, tak sa drž vo vrchnom rozmedzí a ak pomalšie, tak v nižšom rozmedzí. Mal by si mať však reálne očakávania a držať sa niekde medzi **0,5 % - 1%** telesnej hmotnosti za týždeň. Ak máš napr. **100 kg** a veľa telesného tuku tak sa snaž aby tvoje chudnutie bolo medzi **0,5-1 kg** tuku týždenne. Ak však máš **60 kg** a tuku o dosť menej, tak aj množstvo bude menšie. (**0,3- 0,6 kg** týždenne)

Ak si veľmi obézny tak kľudne voľ **20%-25%** redukciu. Ale ak chceš ísť na to pomalšie a chceš si udržať čím najviac svalovej hmoty, ako je možné, tak zotrvej pri **10%-15%** kalorickej redukcii.

Pri každej diéte stratíš nejaké percento svalovej hmoty, závisí či väčšie alebo menšie, všetko to závisí od toho akú agresívnu kalorickú redukciu zvolíš, od množstva proteínu, ktoré konzumuješ (proteín pomáha udržať svalovú hmotu) a od intenzity tréningu. A preto dlhodobé deficity väčšie ako 30 % sa neodporúčajú.

V prvých dňoch býva väčšinou pokles váhy väčší, kvôli úbytku svalového glykogénu a vody, vďaka sacharidom a tukom ktoré sme zredukovali, aby sme vytvorili kalorický deficit.

Príklad: si **Muž**, máš **100 kg**, zvolil si si koeficient aktivity **1.2** a tvoje odhadované **udržiavacie kalórie** sú niekde okolo **2800** kalórií. Máš možnosť si aplikovať redukciu -5% až -25% čo je (2654 – 2095 výsledných odhadovaných kalórií). Zvolil si si **15% kalorickú redukciu** a tvoje výsledné odhadované kalórie podľa cieľa ti vychádzajú na **2370 Kalórií**.

Prečo všade spomínam ODHADOVANÉ kalórie? Preto, lebo vždy je to len odhad, žiadna kalkulačka, žiaden tréner ti nepovie presné číslo, ale povie ti odhad, ktorý je veľa krát na väčšinu

populácie presný. Ale to nijak nevedí aj keby presný nie je. My si ten odhad postupne upravíme, a uvidíš ako tvoje telo pracuje a sám zistíš aké sú tvoje reálne kalórie.

Máš teda 2370 kalórií, tak si zvolíš jedálniček, ktorý je najbližšie k tejto hodnote a to je **2250 Kalórií**. Ak by ti vyšli výsledné kalórie napríklad 1950, tak si zvolíš 2000 kalórií jedálniček. Potom tento jedálniček nasleduješ minimálne **2 týždne**, aby si videl ako sa ti mení váha a vedel si odhadnúť ako presne si vypočítal svoje kalórie.

Je veľmi dôležité aby si jedálniček nasledoval čím najpresnejšie.

Následne si vytlač daný jedálniček, ktorý ti vyšiel po nasledovaní krokov vyššie. Vytlač si celú stránku s tromi variantmi a aj možné náhrady.

Môžu nastať nasledujúce situácie.

1. Nasleduješ jedálniček presne a chudneš želaným tempom 0,5%-1,5% telesnej hmotnosti týždenne- **SKVELÉ**, robíš všetko správne, odhadol si svoje kalórie a aktivitu **perfektne, pokračuj**.

2. Nasleduješ jedálniček presne a nechudneš želaným tempom 0,5%-1,5% telesnej hmotnosti týždenne, tvoja váha sa nezmenila vôbec. Pravdepodobne si zle odhadol svoju aktivitu, alebo si nastavil deficit príliš nízko. (Sleduj sekciu, **AKO ROBIŤ ÚPRAVY**)

3. Nasleduješ jedálniček Nepresne, nepravidelne, riadiš sa nim len pol dňa, alebo jeden deň áno, ďalší deň nie. – Tu nie je žiadna chyba vo výpočte, musíš sa tomu začať venovať seriózne a nasledovať jedálniček perfektne.

4. Nasleduješ jedálniček presne a dokonca priberáš počas 2 týždňov. Pravdepodobne si zle odhadol svoju aktivitu, alebo si nastavil deficit príliš nízko. Ak si si istý že si jedálniček nasledoval perfektne a pritom si nechudol, ale si pribral, zober si jedálniček, ktorý je **o 250 kalórií nižšie**. (Mal si 2250, tak si zvolíš 2000 kalórií)

AKO ROBIŤ ÚPRAVY, čo keď sa váha zastaví.

Čo spraviť ak nechudneš želaným tempom, ako spraviť úpravu? Vždy na začiatku obetuj 1-2 týždne tomu, že jedálniček budeš dodržiavať najpresnejšie, nejedz nič čo v jedálničku nie je napísané alebo dovolené. Buď ku sebe úprimný či si naozaj dodržiaval, to čo máš a možno už týmto samotným sa to vyrieši. Ak si si istý, že si nasledoval jedálniček perfektne, tak prejdime na ďalší krok.

Najskôr kukni aký veľký deficit si si zvolil, ak si zvolil príliš nízky deficit (**-5%**), tak skús zadať maximálny (**-25%**) a potom znova zaokrúhli číslo na najbližší jedálniček. Pravdepodobne ti vyjde jedálniček **o 250 kalórií nižšie** ako si mal doteraz. (Doteraz si mal 2250, teraz ti vyjde 2000 kalórií) Ak si už deficit mal nastavený na -25 % tak skús prehodnotiť svoj koeficient aktivity,

zníženie o skupinu nižšie by ti pravdepodobne malo vyjsť na jedálniček **o 250 kalórií nižšie**.
Doteraz si mal 2250, teraz ti vyjde 2000 kalórií)

Verím, že po tomto ti už chudnutie určite začne. Ak si však svoju aktivitu precenil brutálne, namiesto koeficientu 1,375 si si dal 1,9, tak budeš musieť znížiť aj dva krát po 250 kalórií.
(Doteraz si mal 2250, teraz ti vyjde 1750 kalórií)

Ak však chudneš, ale je to pomalšie ako **0,5 %** telesnej hmotnosti týždenne, tak odober z terajšieho jedálnička **100 Kalórií**, tým, že odoberieš z nasledujúcich jedál. Zvoľ si jedlá, ktoré sú zdrojom prevažne sacharidu alebo tuku (ryža, arašidové maslo, zemiaky, cestoviny, ovsené vločky v hodnote 100 kalórií)

Napríklad si povieš, že 100 kalórií odoberieš z ryže. V jedálničku máš napísane, že **150 g varenej ryže** má **195 kalórií**. Vypočítaš to nasledovne $(150/195)*100 = 78 \text{ G}$. Takže ak sa rozhodneš, že to odpočítaš celé z ryže, tak odoberieš **78 G ryže** a máš **- 100 kalórií**. Kľudne to však môžeš odobrať aj z viacerých surovín naraz. Napríklad si povieš, že odoberiem **30 g ryže**, čo je **39 kalórií** ($195/150=1.3$ Jeden gram ryže má **1.3 kalórií**, $30*1.3 = 39$ kalórií, ďalej to odoberiem z **5 G arašidového masla** = $(120/20 = 6$ kalórií), $5*6=30$ Kalórií, a zvyšok chcem odobrať z vločiek. Zostáva mi ešte **31 kalórií** ($100-39-30$). $(30/108)*31 = 8.61 \text{ G} = 9\text{G}$. Teda odoberieš **30 G varenej ryže**, **5 G arašidového masla** a **9 G ovsených vločiek** a tým dostaneš redukciu o **100 kalórií**.
Prepočet množstva jednej potraviny na druhú si môžeš spraviť v excelovskom súbore v záložke **100 kalórií a prepočet**.

Pre príklad si na 1750 kalóriovom jedálničku a chudneš prirýchlo, tak pridáš 100 kalórií a budeš konzumovať 1850 kalórií.

Toto isté platí ak chudneš až príliš rýchlo. Po dobu viac ako 3 týždne chudneš viac ako 2 % telesnej hmotnosti týždenne s tým, že 100 kalórií pridáš. Pre príklad som použil 1750 kalóriový jedálniček

Pre ideálne výsledky ti odporúčam začať cvičiť. Je veľa spôsobov ako a kde začať. Môžeš si najat trénera, ktorý ti ukáže ako cvičiť, stiahnuť si program niekde na internete, cvičiť doma, cvičiť v posilke, cvičiť s vlastnou váhou, robiť kruhový tréning, jumping...

Alebo ak si už niekedy cvičil, tak môžeš použiť aj jeden z mojich 3-4 dňových programov. Ak moc necvičíš, tak ti odporúčam 3 dňový program. Podrobnosti nájdeš v Exceli pod. Taktiež si pozri videjko s ďalšími inštrukciami.

<https://www.youtube.com/watch?v=EppvtjPERRQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=QnNsNvwGT2s>



Taktiež ti odporúčam aby si zaradil aj nejakú formu kardio vaskulárnej činnosti. Najviac ti odporúčam **chôdzu** (pôjdeš vyvenčiť psíka, pôjdeš do roboty alebo z roboty peši, pôjdeš peši do obchodu, prechádzka po hrádzi...). Začni tým, že budeš chodiť pár krát týždenne na **20-30 minútovú** prechádzku. Kludne môžeš pridávať a prechádzky, chôdzu a postupom času **20-60 min** môžeš robiť aj každý deň. Uvidíš ak budeš dodržiavať jedálniček, budeš cvičiť a budeš zaraďovať denné prechádzky, uvidíš ako sa ti bude meniť forma.

Ak berieš svoje chudnutie seriózne, tak začneš cvičiť a zaradiš prechádzky.

Ale ak z nejakých dôvodov cvičiť nechceš, nemôžeš, ale plánuješ, tak zaraduj aspoň denné prechádzky.

Čo ak poruším jedálniček, čo ak budem mať neprekonateľnú chuť na niečo sladké, čo ak si budem občas chcieť dať niečo čo nie je v jedálničku?

Najskôr, snaž sa dodržiavať jedálniček čím najpresnejšie, čím presnejšie, tým lepšie výsledky dosiahneš. Avšak z času načas si môžeš dopriať a pritom stále napredovať. Ukážem ti ako si dopriať napríklad **horalku**.

Na **50 G** obsahuje **270 Kalórií**. Jediné čo spravíš je že nahradíš počas toho dňa jedlo alebo suroviny v podobnej kalorickej hodnote tou horalkou (zješ horalku, ale nezješ jedlo, alebo suroviny) Pokús sa to odobrať z jedla alebo surovín, ktoré sú prevažne zdrojom sacharidov alebo tuku.

Pre príklad použijem **1750 kalóriový jedálniček**. Môžeš odobrať **jedlo č. 3**, ktoré ma **318 kalórií** a dať si horalku. Tých 40 kalórií menej nevádi, schudneš o gramík viacej. Neodporúčam ti nahradzovať tvaroh, proteín a kura danou horalkou, keďže sú to čisto zdroje proteínu. Takto si nahradil celé jedlo danou horalkou. Ale môžeš nahradiť aj jednotlivé suroviny danou horalkou. Napríklad: nedám si kaiserku a arašidové maslo a to je **141 kalórií + 120 kalórií = 261 kalórií**, čo je dostatočne blízko.

Keď si takto z času načas nahradíš jedlo v jedálničku niečím iným a dodržiš kalorickú hodnotu, výsledky budeš dosahovať a nijak ich nesabotuješ.

Toto je ten lepší prípad, ale keď budeš mať deň keď to totálne porušíš, nenahradíš si nič, ale proste vyžerieš všetko, tak okay stalo sa, spomalil si svoje výsledky o kúsok, nemysli nato a pokračuj ďalej podľa jedálnička.

Pamätaj si, robíš to pre seba, nikto iný to za teba nespraví a neoklameš nikoho iného len samého seba. Takže dodržuj pravidlá a budeš mať výsledky.

Kolísanie váhy

Nezľakni sa keď ti váha neklesá stále krásne dole a keď jeden deň máš váhu vyššiu ako predchádzajúci deň, nemusí to znamenať hneď, že si pribral, ak si však deň predtým vedome neporušil svoju diétu a jedálniček, lebo vtedy nárast hmotnosti je opodstatnený. Ak však dodržiavaš svoj jedálniček robíš všetko čo máš a váha ti stúpne, môže to byť jeden z nasledujúcich dôvodov.



Nestresujte keď sa Vaša váha zmení počas týždňa! To nieje TUK, takže chill! Može to byť pretože.:

- 👤 Sodík ⬆️ ako obvykle
- 👤 Sacharidy ⬆️ ako obvykle
- 👤 Stres ⬆️ ako obvykle
- 👤 Neskôr ste jedli ako obvykle 🕒🕒
- 👤 Nevy... 🤔 ste sa ako obvykle
- 👤 Vacsia bolesť a svalovka z treningu ako obvykle 😓
- 👤 Pokazená váha 😊

👤 CLAP CLAP CLAP

Ak sa Ti príspevok pacil a pomohol Ti prezdieľaj ho u seba na story a pomoz aj ďalším ľuďom!

[@viktor_vincze](#)

Ako dlho môžem nasledovať jedálniček v kuse?

Nesnaž sa schudnúť všetku svoju váhu na jeden pokus, na jeden raz. Je to veľmi zlý nápad, lebo sa dostávaš do nasledujúcich problémov.

-tvoj metabolizmus sa spomaľuje: keď si dlhodobo v deficite, dlhodobo sa snažíš chudnúť alebo rýchlosť je veľmi vysoká, tak tvoj metabolizmus sa spomaľuje a tvoje telo spotrebúva menej energie.

-začínaš cítiť neprekonateľnú chuť na sladké, na slané a všetky možné nezdravé veci.

-tvoja aktivita sa začína znižovať: napríklad namiesto prechádzky so psom radšej sedíš pri televízore, nechce sa ti chodiť von...

Ako som už hore spomínal snaž sa chudnúť v rozmedzí **0,5%-1%** telesnej hmotnosti týždenne. Snaž sa na jeden krát schudnúť maximálne **10 %** svojej telesnej hmotnosti.(niektorí ľudia sú odolnejší a vydržia aj viac bez akýchkoľvek problémov)

Snaž sa svoju novu schudnutú váhu nejaký čas udržať, aby si ju nenabral nazad. Ak udržíš svoju hmotnosť dlhšie na danej úrovni, tvoje telo ju začne prijímať za svoju vlastnú, metabolizmus sa zrýchli, chuť na vyžieranie sa stratí a bude pre teba o mnoho ľahšie danú váhu udržať.

Preto je dobré snažiť sa chudnúť **2-3** mesiace (nie viac ako **10 %** hmotnosti) a potom dať **1-2** mesiace udržiavaciu fázu, kde sa váhu snažíš len udržať. A potom proces opakuješ dookola.

Bude to pomalšie? Určite áno, ale šanca, že naberieš kilogramy nazad, bude omnoho menšia.

Kedy vieš, že by si si mal dať prestávku od chudnutia?

Ak chudneš už dlhšiu dobu viac ako 3 mesiace, cítiš sa veľmi unavený, tvoja energia je veľmi nízka.

V posilke už necvičíš s rovnakou intenzitou ako predtým.

Jediné načo myslíš celý deň je jedlo.

Stále viac a viac máš chuť na nezdravé jedlá.

Máš problém s erekciou.

Ješ už pramálo jedla a už skoro nechudneš.

Ako postupovať?

Nezabúdaj, že táto prestávka je štruktúrovaná a jej cieľom, nie je sa vyprasovať, a jesť všetko čo vidíš, ale jej cieľom je dať organizmu viacej jedla, aby hormonálny systém dostal viac času na zotavenie a celkovo aby pocit dietovania odpadol, metabolizmus sa naštartoval a ty si potom z ľahkosťou mohol pokračovať v chudnutí za svojou vysnenou postavou.

Dajme tomu, že si skončil na **jedálničku na 1500 kalórií**. Schudol si pekné množstvo tuku a je čas si dať prestávku vo forme udržiavacej fázy. V tejto fáze sa nebudeš snažiť schudnúť nič ani pribrať. Je možné, že ako navýšiš príjem jedla, tak naberieš **1-2 kila**, ale to len kvôli tomu, že zadrživaš viacej vody a glykogénu vo svaloch. Neboj sa je to normálne a po pár dňoch sa to zastaví. Dobre, najskôr zredukuj svoje kardio na polovičku (ak si robil napríklad 4 krát kardio v posilke, tak rob len dva krát, ak si chodil na prechádzky 6 krát týždenne, tak chod 4-5 krát. Ale ak máš prechádzky rád, neunavujú ťa veľmi, tak kludne ich ponechaj, v takom množstve aby si nebol unavený veľmi.) Ak cvičíš v posilke, tak to redukovať nebudeme, tréning ponecháme na rovnakej úrovni ako doteraz. A to najdôležitejšie: prejdi na jedálniček o jednu úroveň vyššie. Napríklad keď si mal **1500 kalórií** tak daj na **1750 kalórií**. Ak si aj po týchto opatreniach stále pokračoval v chudnutí v najbližších 2 týždňoch, tak pridávaj po **100 kalóriách** (ako sme ukazovali vyššie) až kým sa váha nezastaví.

Priberanie hmotnosti

Ak chceš priberať tak si zvol v excelovskom súbore pri výpočte kalórií v možnosti **Cieľ = Priberanie**.

Zasa ide o odhad a výpočet kalórií je len odhad a pravdepodobne bude treba výsledné číslo, jedálniček upraviť.

Postup zvolenia vhodného jedálnička je rovnaký ako pri chudnutí, s tým, že výsledné odhadované kalórie na priberanie zaokrúhliš na najbližší jedálniček. Napríklad tvoje kalórie ti vypočítaš na 2380, tak ich zaokrúhliš na **2500 kalórií**.

Snaž sa priberať niekde medzi **1-1,5 kg** hmotnosti mesačne.

Ak dodržiuješ jedálniček presne a nepriberáš ani nechudneš po dobu 2-3 týždňov tak zvýš jedálniček o jednu úroveň napríklad z **2000 kalórií** na **2250 kalórií**.

Ak dodržiuješ jedálniček a nepriberáš ani nechudneš po dobu 2-3 týždňov tak zvýš jedálniček o jednu úroveň napríklad z **2000 kalórií** na **2250 kalórií**.

Ak nasleduješ jedálniček presne a priberáš želaným tempom **1-1,5 kg** telesnej hmotnosti mesačne- SKVELÉ, robíš všetko správne, odhadol si svoje kalórie a aktivitu **perfektne, pokračuj.**

Ak dodržiuješ jedálniček a priberáš po dobu 2-3 týždňov viac ako 2 kg, tak zníž svoje kalórie o **100 kalórií**, podľa vzoru v chudnutí.

Ak dodržiuješ jedálniček a priberáš po dobu 2-3 týždňov viac ako 2-3 kg, tak zníž kalórií o jedálniček nižšie napríklad z **2000 kalórií** na **1750 kalórií.**

Samozrejme naberanie svalov je omnoho komplexnejšie ako chudnutie a potrebuješ cvičiť, dodávať telu impulzy na rast a stále sa zlepšovať. Jednoznačne môžeš použiť tréningový plán, ktorý som priložil v sekcii na chudnutie.

