

Tipy pro hráčky basketbalu, jak zredukovat tělesné tuky

Zuzana Šafářová

Při snižování tělesné hmotnosti je nutné minimalizovat negativní dopad na výkonnost. Drastické diety sice mnohdy vedou k rychlému úbytku na váze, ale dochází především ke ztrátám svalové hmoty, odvodnění a vysokému riziku jo-jo efektu, tedy návratu tělesné hmotnosti po čase na původní hodnotu. Redukovat tělesné tuky lze i bez počítání kalorií.

Pitný režim je při redukci klíčový:

- ráno se napít. Pro nastartování metabolismu, tedy i redukci, funguje pití teplé vody po probuzení, tedy ještě před snídaní v množství cca 400 ml (studenou vodu dolít převařenou horkou vodou na pitelnou teplotu, přidat lžičku medu a vymačkat trochu citrónové šťávy). Pít pomalu,
- celkově dbát na příjem tekutin – denní pitný koeficient je 0,035 (příklad: 60 kg hráčka musí denně přijmout cca 2,1 l tekutin – to je množství bez pohybové aktivity! Na 1 hod tréninku je nutné k celkovému množství připočíst min 500 ml),
- rozhodně nepít sladké limonády, ledové čaje, energetické drinky (sportovní nápoj na trénink lze ponechat) a samozřejmě alkohol.

Z jídelníčku se vyplatí vyřadit:

- sladkosti (především oplatky a ideálně veškeré komerčně vyráběné sladkosti, výjimku tvoří vysokoprocentní čokoláda s min. 70 % kakaá), dorty, veškerá smažená jídla včetně hranolek, chipsů, brambůrků, fast-foodové jídlo, polotovary a to i kupované obložené bagety, sladké pečivo hlavně croissanty, koblihy a donuty (lze ponechat celozrnné nebo domácí sladké pečivo), rovněž knedlíky a pizzu, müsli tyčinky s polevou, gumové medvídky apod.,
- bílé pečivo - nahradit chlebem, ideálně kváskovým/kvasovým, popř. celozrnným pečivem,
- kupovanou cereální snídani (nejrůznější polštářky, kuličky apod.) a zapečené müsli (granolu) - vyměnit za vlastní, doma připravené (recept na Youtube: #vratimselepsi - Vaříme se Zuzkou: zdravá snídane) nebo obyčejné ovesné vločky či snídaňové kaše bez přidaného cukru (lze slazené kokosovým cukrem), dosladit místo cukru ovocem (čerstvým, sušeným), popř. medem.

Doporučení, která fungují:

- sladkosti vyměnit za ovoce,
- z příloh preferovat rýži, rýžové nudle, jáhly, bulgur, celozrnný kuskus. Na jaře a v létě jsou velice vhodné brambory s tenkou slupkou, v zimě je v redukci naopak vyřadit,
- jídlu věnovat pozornost, nehltat,
- maso maximálně nahradit rybami (obsažené omega-3 mají vliv na štíhlou linii),
- před hlavním jídlem (min. oběd a večeře) si dopřát zeleninový salátek pokapaný panenským olivovým olejem.

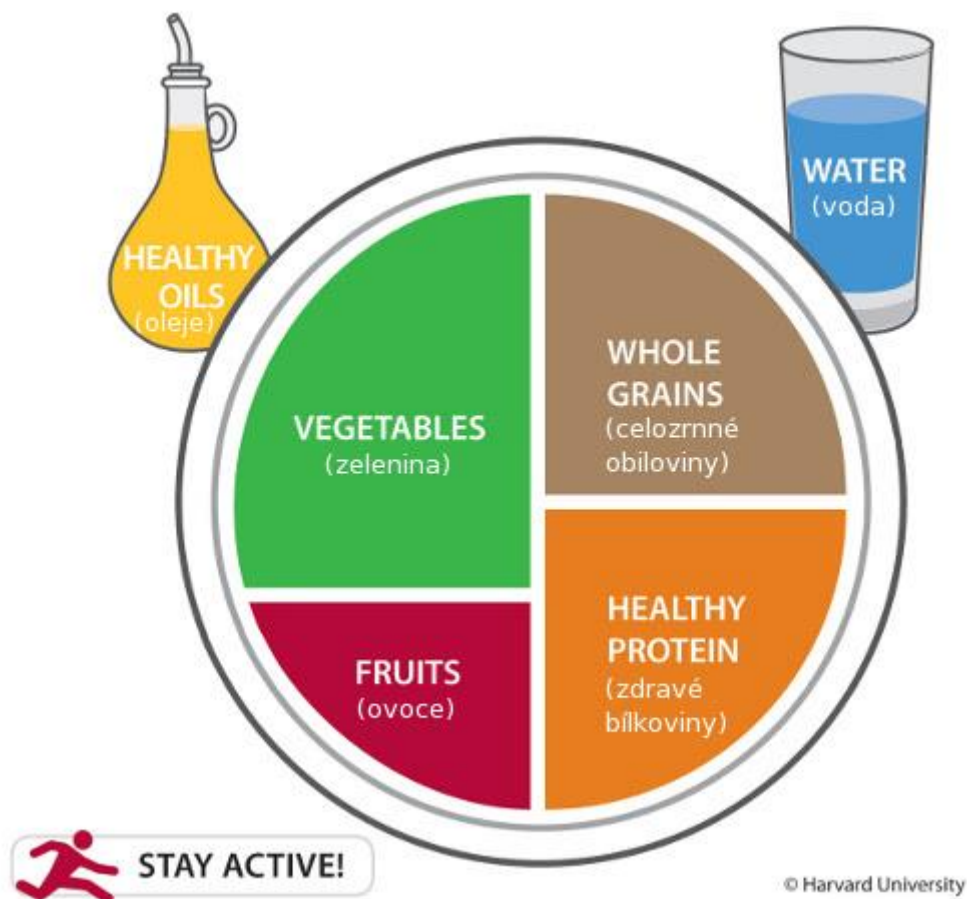
Co u žen na rozdíl od mužů nefunguje:

- omezit či vyřadit večerní jídlo, nejíst po 18. hod. Žena by naopak neměla vynechávat večeri, ideálně ji mít nejpozději 2 hod před spaním. V případě tréninku v pozdních odpoledních či večerních hodinách je nutné posilnit jídlo během dne a večer konzumovat lehce stravitelný pokrm, například polévku nebo zeleninové rizoto.

Dejte si pozor!

- **na přílišné snížení příjmu sacharidů** – běžnou porci přílohy (např. rýže, brambory apod.) lze snížit o 1/3 a nahradit zeleninou. Pokud však přílohu (sacharidy) budete úplně vynechávat, po čase přestane docházet k redukci tělesných tuků a navíc vám bude chybět energie pro sportovní výkon.

Vzor složení talíře v redukci:



Zelenina – syrová i tepelně upravená,

obiloviny - např. rýže, rýžové nudle, celozrnný kuskus, bulgur, rané brambory s tenkou slupkou, kváskový chléb,

bílkovina – v redukci nejvhodnější maso kuřecí, krůtí, králičí, hovězí, jehněčí, telecí, dále ryby, vajíčka, jogurty, kefir, tvarohové typy sýrů (Ricotta, Cottage, Žervé, Lučina, Mozzarella apod.), luštěniny, ořechy, semínka,

ovoce si dopřávejte 2 – 3 porce denně (porce = obsah vlastní dlaně) a není pravda, že v redukci ho není možné konzumovat odpoledne.

Kromě stravy a pohybu ke štíhlé linii přispívá:

- dostatečný a kvalitní spánek, otužování, cvičení jógy, dechová cvičení. S otužováním začínejte vždy postupně.

Zuzana Pavelková Šafářová

nutriční expertka ČBF

tel: 724139048, email: safarova.zuzana@seznam.cz