

PRIMAL BLUEPRINT



CHEAT SHEET

KATEŘINA LIŠOVÁ



Primal Blueprint Cheat Sheet

by Mark Sisson feat. Pavel Macek

zpracovala Kateřina Lisová

10 PRAVIDEL PROGRAMU PRIMAL BLUEPRINT

- 1) JEZTE ROSTLINY A ZVÍŘATA
- 2) VYHÝBEJTE SE JEDOVATÝM VĚCEM
- 3) ČASTO SE POHYBUJTE A POMALÝM TEMPEM
- 4) ZVEDEJTE ZÁTĚŽ
- 5) JEDNOU ZA ČAS SI ZASPRINTUJTE
- 6) DOPŘEJTE SI DOSTATEK SPÁNKU
- 7) HRAJTE SI
- 8) CHOĎTE VÍCE NA SLUNCE
- 9) NEDĚLEJTE HLOUPÉ CHYBY
- 10) POUŽÍVEJTE SVŮJ MOZEK

***„DOKONALOST JE NEMOŽNÁ! NICMÉNĚ SNAHA O DOKONALOST NEMOŽNÁ
NENÍ. DĚLEJTE, CO MŮŽETE ZA DANÝCH PODMÍNEK. TO JE TO, CO SE
POČÍTÁ.“***

- John WOODEN

JEZTE ROSTLINY A ZVÍŘATA

VAŠE ÚSPĚŠNOST PŘI ŘÍZENÍ KOMPOZICE VLASTNÍHO TĚLA JE Z 80% OVLIVNĚNA TÍM, JAK JÍTE.

VĚTŠINA KALORIÍ VE STRAVĚ BY MĚLA BÝT ZASTOUPENA KVALITNÍMI BÍLKOVINAMI A NASYCENÝMI TUKY.

KVALITNÍ ZDROJE ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN:

- MASO místní, z na pastvinách chovaných nebo BIO certifikovaných zvířat (porce = velikost 1 až 2 dlaní)
 - o DRŮBEŽ (kuřecí, krůtí) – pokud není místní/BIO, tak bez kůže
 - o PŘEŽVÝKAVCI (hovězí) – pokud není místní/BIO, tak zbavené tuku
 - o NEPŘEŽVÝKAVCI (vepřové) – pokud není místní/BIO, tak zbavené tuku
 - o RYBY – nejzdravější zdroj = malé tučné (divoký aljašský losos, sardinky, sledi, ančovičky, makrely)
- UZENINY – výjimečně!
 - o ŠUNKA (nad 90% masa)
 - o SUŠENÉ MASO – přírodní, bez nezdravých aditiv
- vyhýbat se: **zpracovaným masným výrobkům s nitrosaminy, rybám dovážených z Číny, chovaným lososům, přílišné tepelné úpravě – FRITOVÁNÍ NA PRUDKÉM OHNI, GRILOVÁNÍ, syrovým masům**
- VEJCE – místní (= slepičky, které se živily přirozeně), BIO nebo od slepic chovaných volně; OK jsou i vejčíka ze supermarketů (porce = 3 až 4 kusy včetně žloutků)

RŮZNÉ DRUHY BAREVNÉ ZELENINY (ideálně místní, sezónní a BIO kdykoliv to jde)

- prakticky neomezeně – 1, 2, 3 KG denně
- čím zelenější, tím lepší – tj. hlavně tmavá listová
- papat hlavně: AVOKÁDO, BATÁTY, BROKOLICI, ČERVENOU ŘEPU, ČESNEK, DÝŇ (Delicata, máslová, žaludová), CHŘEST, JAMY, KAPUSTU, KVĚTÁK, LILEK, MANGOLD, MRKEV, PAK ČOI, PAPRIKY (hlavně červené), POLNÍČEK, PÓREK, RAJČE, RŮŽIČKOVOU KAPUSTU, ŠALOTKU, ŠPENÁT, TUŘÍN,

TYKEV, VODNICI, ZELENÉ VÝHONKY (hořčice, vodnice, řepa), ZELENÝ SALÁT, ZELÍ

- s mírou – tzn. spíše pro výkonnostní sportovce: **SLADKÉ BRAMBORY** a **JAMY** (lepší než normální BRAMBORY), **QUINOA**, **DIVOKÁ RÝŽE** (lepší než hnědá a bílá)
- ne **KUKUŘICI!**
- pokud se rozhodnete jíst konvenčně pěstované plodiny, uvědomte si různá množství reziduí po vystavení pesticidům podle druhů – zvláště se vyhněte konvenčním zdrojům zeleniny, které mají velkou povrchovou plochu (**listová zelenina, špenát**) nebo druhům s konzumovanou slupkou (**paprika, řapíkatý celer, mrkev, zelené fazolky**); když už je koupíte, nechte je odmočit a umyjte je mýdlem nebo přípravkem na mytí ovoce a zeleniny, které koupíte v obchodech se zdravou výživou

OVOCE (vybírat místní během jeho přirozené doby zrání)

- ideál do 200g v porci
- nejlepší: **BRUSINKY, BORŮVKY, FÍKY, GREPY, JABLKA, JAHODY, KIWI, MALINY, MERUŇKY, OSTRUŽINY, TŘEŠNĚ, ŠVESTKY, ŽLUTÝ MELOUN**
- s mírou: **ANANAS, HROZNY, MANDARINKY, MANGA, MELOUNY, NEKTARINKY, POMERANČE, SUŠENÉ OVOCE** (a když, tak jen **ROZINKY, MERUŇKY, ŠVESTKY**)
- s mírou: **100% SMOOTHIES**
- **KONTAMINACE PESTICIDY:**
 - o vysoké riziko: **ovoce s měkkou, jedlou slupkou**
 - o nízké riziko: **ovoce s tuhou, nejedlou slupkou**

ZDRAVÉ ZDROJE TUKU:

- **ŽIVOČIŠNÉ TUKY** (pro teplou kuchyni)
 - o **MÁSLO, SÁDLO, GHÍ** (porce 1 až 2 palce)
- **AVOKÁDO/AVOKÁDOVÝ OLEJ**
 - o ideálně každý týden na talíři (porce ½ až 1 kus, u oleje 1 až v palce)
- **OLIVY A OLIVOVÝ OLEJ** (pro studenou kuchyni)

- o olej lokální, extra panenský (porce 1 až 2 otevřené dlaně, u oleje 1 až 2 palce)
- KOKOSOVÉ PRODUKTY (pro teplou kuchyni)
 - o KOKOSOVÝ OLEJ (porce 1 až 2 palce)
 - o KOKOSOVÉ MÁSLO (porce 1 až 2 palce)
 - o KOKOSOVÉ MLÉKO (porce ¼ až ½ plechovky)
 - o KOKOSOVÁ VODA (skvělý „ionťák“ po tréninku)
 - o KOKOSOVÉ VLOČKY/DUŽINA (porce 1 až 2 otevřené dlaně)
- OŘECHY a SEMENA a z nich odvozená másla (porce 1 až 2 zavřené dlaně)
 - o MAKADAMOVÉ OŘECHY A MÁSLO (nejlepší poměr O3:O6)
 - o dále super: MANDLE a MANDLOVÉ MÁSLO, KEŠU, LÍSKOVÉ OŘECHY, PARA, PEKANY, VLAŠÁKY
 - o s mírou: DÝŇOVÁ, CHIA, drcená LNĚNÁ, PINIOVÁ, SEZAMOVÁ a SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKÁ, SLUNEČNICOVÉ MÁSLO, PISTÁCIE
 - o ne ARAŠÍDY – jedovatý alfatoxin
 - o ořechy skladovat v ledničce pro zachování čerstvosti
 - o pokud mají ořechy žluklý, olejnatý zápach nebo jakkoliv změni barvu, flekatí nebo mají příznaky plísně, vyhodte je
 - o vybírejte za studena zpracovaná másla, ořechy volte natural
- všechny druhy olejů je dobré skladovat v lednici a použít je rychle – většinou do 6 měsíců od otevření, pokud ucítíte slabě žluklý zápach u jakéhokoliv oleje, nebo pokud by byl skladován déle než 6 měsíců, okamžitě ho vyhodte
- ne: SLUNEČNICOVÝ OLEJ (když to jde, aneb v restauraci si nevybereme), LNĚNÝ OLEJ, nezdravé tuky – MARGARÍNY apod.

TUČNÉ MLÉČNÉ PRODUKTY (surové, fermentované, nepasterizované, neslazené, tučné druhy), s mírou a pouze pokud se nevyskytují žádné zdravotní problémy – nesnášenlivost laktózy/citlivost na kasein

- GHÍ, MÁSLO
- PLNOTUČNÉ MLÉKO, SMETANA, ŠLEHAČKA
- TUČNÉ ŘECKÉ (i české), JOGURTY, KEFÍR

- **VYSOCE KVALITNÍ ZRALÉ SÝRY, SMETANOVÉ SÝRY**

- nikdy ne **MLÉKO** z běžného prodeje (= pasterizované, homogenizované) – můžeme nahradit MANDLOVÝM, KOKOSOVÝM či jiným ořechovým
- od krav pasených nebo krmených trávou/BIO mléčné výrobky

ROZUMNÉ LAHŮDKY

- ČERVENÉ VÍNO v množství 1 až 2 sklenky
- TMAVÁ ČOKOLÁDA nad 75% kaka

BYLINKY, KOŘENÍ a DOCHUCOVADLA

- jodizovaná kuchyňská SŮL, KURKUMA, SKOŘICE
- VINNÝ OCET Balsamico
- nejlépe BIO bylinky bez pesticidů a glutamátu

MARKOVY NEJOBLÍBENĚJŠÍ SVAČINKY

- SUŠENÉ HOVĚZÍ (volit přírodní produkty, ne ty z benzinových pump)
- ŘAPÍKATÝ CELER se SMETANOVÝM SÝREM/MAKADAMOVÝM MÁSLEM
- TMAVÁ ČOKOLÁDA NAD 75% KAKAA (porce do 40g ;))
- SÝR COTTAGE s ořechy, bobulemi, balsamicovým octem
- VAJÍČKA NATVRDO s trochou soli, koření a oleje
- RYBY – sardinky nebo tuňák v plechovce (oleji)
- čerstvé BOBULE plus možno přidat TUČNOU SMETANU
- OŘECHY a SEMENA
- směs OŘECHŮ a SUŠENÉHO OVOCE (s důrazem na ořechy)
- OLIVY

JEZTE, KDYŽ BUDETE HLADOVÍ, A PŘESTAŇTE JÍST, KDYŽ SE BUDETE CÍTIT SYTÍ

DOPLŇKY STRAVY

- MULTIVITAMÍNOMINERÁLY/ANTIOXIDANTY
 - o ideálně multivitaminominerálový přípravek s přidavkem antioxidantů
- OMEGA 3 RYBÍ TUK
 - o 2000mg denně (rozdělit do dvou dávek – se snídaní a s večeří)
- PROBIOTIKA
 - o v době velkého stresu, když jste nemocní, nebo jste právě dobrali antibiotika
 - o když cestujete nebo když zjistíte jakýkoliv příznak narušené imunity
- VITAMÍN D
 - o v zimě 2000 I.U. až 4000 I.U denně (když nejsme na slunci)
- KVALITNÍ PROTEINOVÝ PRÁŠEK
 - o mikrofiltrovaná syrovátková bílkovina
- GLUKOSAMIN, CHONDROITIN, MSM
 - o prospěšné pro vazivovou tkáň

„DEZERTE, VY MĚ MOC NESERTE“ aneb KRITICKÉ PRVKY HUBNUTÍ

- minimalizujte příjem sacharidů (na 50 – 100, případně 150g denně)
- optimalizujte příjem bílkovin (1,5 – 2g/kg ATH)
- optimalizujte příjem tuků
- vnešte trochu nepravidelnosti do stravovacích návyků a zkuste občasný přerušovaný půst
(12 – 24 hodin)
- cvičte PRIMAL
- nevažte se příliš přísným režimem a nezapívejte se příliš podrobně výsledky
- pamatujte, že hlavním cílem primal života je být zdravý, vypadat dobře nahý (VDN) je jen vedlejší efekt

- TIPY NA PŘERUŠOVANÝ PŮST (IF)
 - o VYNECHÁVÁNÍ JÍDEL – oddalujte nebo vynechávejte jídlo, dokud nedostanete HLAD
 - o ZHUŠTĚNÍ JÍDEL DO ČASOVÉHO OKNA – snězte všechna svá denní jídla v periodě 4 až 7 hodin
 - o BRZY A POZDĚ – dejte si jídlo brzy ráno a další pozdě odpoledne/brzy zvečera
 - o PLÁNOVANÝ PŮST – užijte si večeři a poté si dejte půst až do následujícího večera, nebo s ním pokračujte až do dalšího rána
 - o POUZE VEČEŘE – přes den lovím a potřebuji dostatek energie na práci, čas na pohodu, odpočinek, dobré jídlo je až večer

JAK SE VYROVNAT S RADIKÁLNÍ ZMĚNOU NA PRIMAL BLUEPRINT STRAVOVÁNÍ?

- PRAVIDLO 80% - ANEB DĚLEJTE TO NEJLEPŠÍ, CO UMÍTE
- STRATEGIE PĚTI OBLÍBENÝCH JÍDEL
- NETLAČTE NIC SILOU, NETRPTE, NEHLADOVTE
- NAJDĚTE NÁHRADY

„VŠEHO S MÍROU, VČETNĚ MÍRY“
- Mark TWAIN

VYHÝBEJTE SE JEDOVATÝM VĚCEM

POTRAVINY Z VYŠLECHTĚNÝCH OBILOVIN a OBILOVIN POUŽÍVANÝCH K VAŘENÍ (včetně celozrnných)

- PŠENICE, RÝŽE, KUKUŘICE
- odvozené produkty: CHLÉB, TĚSTOVINY, TORTILLY, MUFFINY, PALAČINKY, WAFLE, CHIPSY, KREKRY, POPCORN
- JEČMEN, PROSO, ŽITO, AMARANT

LUŠTĚNINY

- ČOČKA, FAZOLE, HRÁCH

- ARAŠÍDY
- SOJOVÉ PRODUKTY

CUKR

- SLADIDLA (agáve, umělá sladidla, hnědý cukr,..). SLADKOSTI, SLAZENÉ NÁPOJE
- SLAZENÁ DOCHUCOVADLA = BARBECUE, KEČUP,...

CHEMICKY PŘEMĚNĚNÉ TUKY

- TRANS A ČÁSTEČNĚ HYDROGENOVANÉ OLEJE, PUFA (řepkový atd.), „MÁSLOVÉ POMAZÁNKY“ a SPREJE, MARGARÍNY, ZTUŽENÉ ROSTLINNÉ TUKY

SILNĚ ZPRACOVANÉ, BALENÉ, SMAŽENÉ A KONZERVOVANÉ POTRAVINY

- FAST FOOD, SMAŽENÁ JÍDLA obecně

ALKOHOL

- PIVO, LIKÉRY, TVRDÝ ALKOHOL

KOFEIN, STIMULANTY

- KÁVA (v menších dávkách je OK, nepoužívat jako berličku pro zvýšení úrovně energie!), COLA, ENERGY DRINKY

LÉKY NA PROBLÉMY S ŽIVOTNÍM STYLEM (spánek, bolesti hlavy), DROGY

- IBALGIN, STILNOX, apod.
- CIGARETY, TVRDÉ DROGY...

„MOUDRÝ ČLOVĚK VIDÍ V NEŠTĚSTÍ JINÝCH TO, ČEMU JE LÉPE SE VYHNOUT“

POHYBUJTE SE ČASTO A POMALÝM TEMPEM

POMALÉ TEMPO = V ROZSAHU 55% - 75% TF MAX

- CHŮZE, PROCHÁZKY, JOGGING
- POMALÁ JÍZDA NA KOLE, LEHKÉ PLAVÁNÍ, ...

IDEÁLNĚ 2 AŽ 5 HODIN TÝDNĚ – méně je v tomto případě hůře

CHOĎTE A CVIČTE NABOSO PRO VYVINUTÍ PŘIROZENÉ ROVNOVÁHY, PRUŽNOSTI A SÍLY DOLNÍCH KONČETIN. BOTA MÁ CHRÁNIT PŘED JEDOVATÝMI HADY, OSTRÝMI TRNY, KAMENÍM A SKLEM, NE „TLUMIT“ DOPAD NOHY PŘI BĚHÁNÍ. DOMA A V GYMU CHODIT NABOSO, VENKU V TZV. BOSÝCH BOTÁCH (např. značka VIVOBAREFOOT)/PĚTIPRSTECH/TAKÉ NABOSO :)

MÍRNÉ KARDIO TRÉNINKY SILNĚ ZLEPŠUJÍ SCHOPNOST METABOLIZOVAT TUKY, JAK BĚHEM CVIČENÍ, TAK BĚHEM ODPOČINKU.

ZVEDEJTE TĚŽKÉ VĚCI

ZAŘADIT SILOVÝ TRÉNINK OBSAÚJÍCÍ PŘIROZENÉ POHYBY CELÉHO TĚLA.

MYŠLENA JSOU KRÁTKODOBÁ, VELMI INTENZIVNÍ CVIČENÍ PROVÁDĚNÁ POMĚRNĚ PRAVIDELNĚ, ALE BEZ PŘÍLIŠNÉHO NUCENÍ (VŽDY PODLE ÚROVNĚ NAŠÍ ENERGIE).

ZÁKLADNÍ PRIMAL POHYBY (za pomlčkou „Primal mistrovství“)

- KLIKY a jejich progrese
 - o KLIKY NA KOLENOU – muži 50, ženy 30
 - o KLIKY NA LAVICI – muži 50, ženy 25
 - o KLASICKÉ KLIKY – muži 50, ženy 20
- DŘEPY a jejich progrese
 - o DŘEPY S DOPOMOCÍ – muži i ženy 50
 - o DŘEPY – muži i ženy 50
- SHYBY a jejich progrese
 - o SHYBY POMOCÍ ŽIDLE – muži 20, ženy 15
 - o SHYBY PODHMATEM – muži 7, ženy 4
 - o SHYBY NADHMATEM – muži 12, ženy 5
- PRKNO a jeho progrese
 - o PRKNO NA PŘEDLOKTÍCH A KOLENOU – muži i ženy 2 minuty
 - o PRKNO NA RUKOU A CHODIDLECH – muži i ženy 2 minuty

STRUKTURA SILOVÉHO TRÉNINKU

- ZAČÍT 2 AŽ 5 MINUTAMI ROZEHRÍVÁNÍ PŘI 55 – 75% MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE
- POKRAČOVAT DVĚMI/TŘEMI SADAMI PEM CVIKŮ S MAXIMÁLNÍM POČTEM OPAKOVÁNÍ PRO KAŽDÝ CVIK (V PŘÍPADĚ ÚNAVY I JEDNA SADA)
- MEZI CVIKY DODRŽOVAT 30 – 60 SEKUND PAUZU
- NA KONCI 2 AŽ 5 MINUT ZKLIDNĚNÍ

2 INTENZIVNÍ PŮLHODINOVÉ CVIČENÍ TÝDNĚ (10 až 20 minut) ZARUČÍ SKVĚLÉ VÝSLEDKY

„TI, KDO SI MYSLÍ, ŽE NEMAJÍ ČAS NA CVIČENÍ, SI BUDOU DŘÍV NEBO POZDĚJI MUSET NAJÍT ČAS NA NEMOC“

- Lord Edward STANLEY

OPTIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ TUKU U ŽEN = 12 AŽ 20%

OPTIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ TUKU U MUŽŮ = 8 AŽ 15%

NAMÍSTO DODRŽOVÁNÍ STRIKTNÍHO ROZVRHU PŘIZPŮSOBTE SVÉ CVIČENÍ TOMU, KOLIK MÁTE ENERGIE A MOTIVACE.

OPRAVA SVALOVÉ TKÁNĚ PROBÍHÁ NEJLÉPE BEZ AKTIVITY, S VĚTŠÍM MNOŽSTVÍM SPÁNKU, DOBROU VÝŽIVOU, A KRÁTKÝM OPAKOVÁNÍM VYSTAVOVÁNÍM SE STUDENÉ VODĚ; OPROTI ZASTARALÉMU NÁZORU, ŽE REGENERACI URYCHLÍ PROTAHOVÁNÍ A UMÍRNĚNÉ CVIČENÍ.

NEJLEPŠÍ PRIMAL PROTAHOVÁNÍ:

- VIS NA HRAZDĚ – viste, jak dlouho se udržíte
- DŘEP – 20 sekund a více

JEDNOU ZA ČAS SI ZASPRINTUJTE

JEDNOU ZA PŘIBLIŽNĚ 7 AŽ 10 DNÍ, KDYŽ SE CÍTÍTE PLNI ENERGIE A MOTIVACE, SI DEJTE KRÁTKÝ, JEDNODUCHÝ, INTENZIVNÍ SPRINTERSKÝ TRÉNINK A DEJTE DO TOHO VŠECHNO.

NAPŘ. SPRINT 8 AŽ 20 SEKUND S 1 MINUTOU ODPOČINKU 6 AŽ 8x, AVŠAK JE DOBRÉ RUTINU NARUŠIT ČAS OD ČASU I KRÁTKÝMI, STŘEDNÍMI NEBO DELŠÍMI SPRINTY

- ROZHRANÍ < NEŽ 10 MINUT (CELKOVÉ ROZHRANÍ VČETNĚ ZAHŘÁTÍ A VYCHLADNUTÍ < NEŽ 20 MINUT)

SILOVÉ A SPRINTERSKÉ SEANCE ZVYŠUJÍ TĚLESNOU TEPLITU A STIMULUJÍ ZVÝŠENÍ RYCHLOSTI METABOLISMU NEJEN BĚHEM CVIČENÍ, ALE I MNOHO HODIN POTÉ.

NÁMĚTY NA SPRINTERSKÉ TRÉNINKY VIZ KNIHA PRIMAL BLUEPRINT STR. 415 AŽ 419

DOPŘEJTE SI DOSTATEK SPÁNKU

JE NEZBYTNÉ MINIMALIZOVAT MÍRU VYSTAVENÍ UMĚLÉMU SVĚTLU A DIGITÁLNÍ STIMULACE PO SETMĚNÍ. VŠECHNO, CO DĚLÁTE PO ZÁPADU SLUNCE, JE BRÁNO DOSLOVNĚ NE PRIMAL.

KAŽDÝ DEN CHODIT SPÁT VE STEJNOU DOBU PO KLIDNÉM, VĚDOMÉM ZPOMALENÍ – ŽÁDNÁ TELEVIZE, NÁROČNÉ CVIČENÍ, VELKÉ MNOŽSTVÍ JÍDLA (POSLEDNÍ JÍDLO SI DOPŘÁT PÁR HODIN PŘED ULEHNUTÍM, ABY VÁM TRÁVENÍ NERUŠILO SPÁNEK; MOŽNO SI DÁT JEDNU SKLENIČKU VÍNA SPOLU S VEČEŘÍ) NEBO JINÉ SILNÉ STIMULACE PŘED SPANÍM (NÁROČNÁ FYZICKÁ ČINNOST, KOUKÁNÍ DO OBRAZOVKY).

TICHÉ, KLIDNÉ, POTE MNĚLÉ VEČERY A KONZISTENTNÍ ČASY ULEHÁNÍ A VSTÁVÁNÍ JSOU KRITICKÝMI FAKTORY PRO VELMI KVALITNÍ SPÁNEK.

POKUD VÁM NĚCO PŘEKÁŽÍ V TOM, ABYSTE SE VKLIDU VYSPALI DOSYTA (PRÁCE, HLUČNÉ PROSTŘEDÍ,...), MŮŽE VÁM POMOCI UDRŽET SI ENERGII, SOUSTŘEDĚNOST A PRODUKTIVITU ŠLOFÍK V DÉLCE 20 AŽ 30 MINUT.

„NEEXISTUJE TAK ŠPATNÝ DEN, ABY SE NEDAL NAPRAVIT ŠLOFÍKEM.“
- Carrie SNOW

OPTIMÁLNÍ DOBA SPÁNKU = 8 AŽ 9,5 HODIN V ÚPLNÉ TMĚ A TICHU
OPTIMÁLNÍ DOBA PRO ULEHNUTÍ = 21 AŽ 22:30

HRAJTE SI

PRAVIDELNÝ ČAS NA HRY, ČAS MIMO PRÁCI, DOMÁCÍ POVINNOSTI, ŠKOLU A DALŠÍ ROZVRHOVANÉ I NEROZVRHOVANÉ ODPOVĚDNOSTI, SLOUŽÍCÍ K VYJÁDŘENÍ DĚTSKÉ POVAHY, POMÁHÁ HASIT ŽÍZEŇ PO DOBRODRUŽSTVÍ, UVOLŇUJE STRES, POSILUJE NAŠE SPOJENÍ S PŘÁTELI A SPOLEČNOSTÍ A JEDNODUŠE ZESILUJE NAŠI RADOST ZE ŽIVOTA.

„UMĚNÍ JE STARŠÍ NEŽ VÝROBA VĚCÍ K PRAKTICKÉMU ŽIVOTU A HRA STARŠÍ NEŽ PRÁCE. ČLOVĚK SE VYVÍJEL MĚNĚ TÍM, CO MUSEL DĚLAT, NEŽ TÍM, CO DĚLAL BĚHEM HER. DÍTĚ JE V ČLOVĚKU TÍM, CO JE ZDROJEM JEHO UNIKÁTNOSTI A KREATIVITY“

- Erik HOFFER

NECHTE SI KAŽDÝ DEN NĚJAKÝ ČAS NA ODPOUTÁNÍ OD KANCELÁŘSKÉ PRÁCE NEBO KAŽDODENNÍCH ÚKOLŮ A DOPŘEJTE SI NESTRUKTUROVANOU ZÁBAVU (HÁZENÍ PAPIRŮ DO ODPADKOVÉHO KOŠE AJ.)

„NEPŘESTÁVÁME SI HRÁT KVŮLI STÁRNUTÍ. STÁRNEME, PROTOŽE SI PŘESTÁVÁME HRÁT.“

- George Bernard SHAW

CHOĎTE VÍCE NA SLUNCE

DOSTATEK VITAMÍNU D, KTERÝ JE NEZBYTNÝ PRO ZDRAVÉ FUNGOVÁNÍ BUNĚK, JE TĚMĚŘ NEMOŽNÉ ZÍSKAT Z POTRAVY. MUSÍME SI TUTO LÁTKU VYRÁBĚT V SOBĚ VYSTAVOVÁNÍM VELKÝCH PLOCH KŮŽE DOSTATEČNÉMU MNOŽSTVÍ SLUNEČNÍHO SVĚTLA PO DELŠÍ DOBU.

IDEÁLNÍ ZHRUBA ½ DOBY ZA KTEROU BY DOŠLO K MÍRNÉMU SPÁLENÍ.

DŮLEŽITÉ: KRÝT SI (RUCE), KRK A OBLIČEJ.

BĚHEM ZIMNÍCH MĚSÍCŮ UŽÍVEJTE DOPLNĚK STRAVY S VITAMÍNEM D.

NEDĚLEJTE HLOUPÉ CHYBY

VĚNUJTE TROCHU VÍCE POZORNOSTI A ENERGIE ŘÍZENÍ RIZIKA V KAŽDODENNÍCH VOLBÁCH TAK, ABYSTE SI MOHLI UŽÍT DLOUHÝ, ŠTASTNÝ ŽIVOT A PŘEDAT SVÉ VLASTNÍ SKVĚLÉ GENY DALŠÍ GENERACI => ELIMINOVAT MULTITASKING (SOUSTŘEDIT SE VŽDY JEN NA JEDNU VĚC)

„KAŽDÝ DOSTÁVÁ DENNĚ TOLIK INFORMACÍ, ŽE Z TOHO ZTRÁCÍ ZDRAVÝ ROZUM.“

- Gertrude STEIN

POUŽÍVEJTE SVŮJ MOZEK

NA PRACOVÍŠTÍCH MŮŽE ŠPATNÉ NAKLÁDÁNÍ S NADBYTKEM INFORMACÍ OD OSOBNÍCH DIGITÁLNÍCH POMOCNÍKŮ, OKAMŽITÝCH ZPRÁV A PODOBNĚ POTLAČOVAT KREATIVITU A INOVACE, NEHLEDĚ NA NAŠI ÚROVEŇ ENERGIE, MOTIVACI A ZDRAVÍ. MNOHO Z NÁS DÍKY TOMU FUNGUJE V REAKTIVNÍM REŽIMU, KDY SE NEUSTÁLE A ČASTO MARNĚ SNAŽÍME UDRŽET KROK S INFORMACEMI, KTERÝMI JSME BOMBARDOVÁNI.

„MODERNÍ ŽIVOT NECHÁVÁ NAŠE MYSLI NEKLIDNÉ A NE ZCELA VYUŽÍVANÉ, PROTOŽE JSME OMEZENI, NEAKTIVNÍ A MÁME SVÉ POHODLÍ.“

- Art DE VANY, PhD.

NAJDĚTE SI KREATIVNÍ INTELEKTUÁLNÍ VÝZVY PRO VYVÁŽENÍ KAŽDODENNÍCH POVINNOSTÍ: NAUČTE SE CIZÍ JAZYK, HRAJTE NA HUDEBNÍ NÁSTROJE, LUŠTĚTE KŘÍŽOVKY, SUDOKU, STAVĚTE MODELY LETADEL, NAPIŠTE POVÍDKU NEBO COKOLIV JINÉHO, CO VÁS ZAUJME

SOUSTŘEĎTE SE NA JEDINÝ ÚKOL NAPLNO V DANÝ OKAMŽIK, ZKUSTE ZTLUMIT NEBO VYPNOUT RUŠIVÉ VLIVY

NAMÍSTO, ABYSTE CO NEJVÍCE MOZKOVÝCH FUNKCÍ OUTSOURCOVALI POMOCÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ, ZVYKNĚTE SI MOZEK TRÉNOVAT KAŽDODENNÍMI ZÁLEŽITOSTMI - ZKUSTE SI ZAPAMATOVAT SLOVA OBLÍBENÉ PÍSNĚ, VZPOMENOUT SI NA JMÉNA DÁVNÝCH SPOLUŽÁKŮ, NEBO POUŽÍVEJTE HLAVU PRO SČÍTÁNÍ ČÍSEL A NEPOUŽÍVEJTE KALKULAČKU

ZACHÁZEJTE SE SVÝM MOZKEM JEMNĚ: ČASTO SI DĚLEJTE PŘESTÁVKY PRO OBNOVU SOUSTŘEDĚNÍ A ZAMEZENÍ VYHOŘENÍ

ZAPOJUJTE SE DO KREATIVNÍCH A STIMULUJÍCÍCH AKTIVIT, KTERÉ PODPOŘÍ VAŠE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A CELKOVOU POHODU.

ZVĚDAVOST = JEDEN Z NEJVÝZNAMNĚJŠÍCH PŘÍZNAKŮ INTELIGENCE

BONUSOVÝ BOD Č. 11 BY PAVEL MACEK: OTUŽUJTE SE

OTUŽOVÁNÍ STUDENOU VODOU: METODA EUGENA SANDOW

OTUŽOVÁNÍ STUDENOU VODOU BYLO JEDNÍM Z „TAJEMSTVÍ“ REGENERACE, ZDRAVÍ A VITALITY OLD SCHOOL MISTRŮ A SILÁKŮ. EUGENE SANDOW, GEORGE HACKENSCHMIDT, ARTHUR SAXON, THOMAS INCH A DALŠÍ A DALŠÍ – ŽÁDNÝ Z NICH NEDAL NA STUDENÉ KOUPELE DOPUSTIT.

MARK SISSON, AUTOR PRIMAL BLUEPRINT, PÍŠE: „ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLAD TERAPIE STUDENOU VODOU JE TEN, ŽE KRÁTKÉ A VÍCEMÉNĚ PRAVIDELNÉ VYSTAVENÍ TĚLA URČITÉMU TYPU STRESU (JAKO JE STUDENÁ VODA) MOHOU ZLEPŠIT ZDRAVÍ. PROPAGÁTOŘI TERAPIE STUDENOU VODOU ŘÍKAJÍ, ŽE MŮŽE PODPORIT IMUNITU, SNÍŽIT ZÁNĚTY A BOLEST A ZLEPŠIT KREVNÍ OBĚH“

BENEFITŮ OTUŽOVÁNÍ JE ZDÁ SE MNOHEM, MNOHEM VÍCE!

MODERNÍ VĚDA JEN POTVRZUJE INSTINKTIVNÍ MOUDROST STARÝCH MISTRŮ. VÝZKUM ZE ŠVÉDSKÉHO KAROLINSKA INSTITUTET Z ROKU 2009 DOKLÁDÁ PŘÍNOS OTUŽOVÁNÍ PRO ZLEPŠENÍ CELKOVÉHO METABOLISMU, ZLEPŠENÍ/ UDRŽENÍ SI DOBRÉ POSTAVY A V NÁPOMOCI BOJI S OBEZITOU A CUKROVKOU.

„KONSTANTNÍ TEPLA A POHODLÍ JSOU JEDNOU Z MNOHA CEST K OBEZITĚ V TOM NAŠEM POHODLNÉM, FYZICKY NENÁROČNÉM SVĚTĚ, VE KTERÉM ŽIJEME“ PÍŠE JEDEN ZE ZEKLADATELŮ „MODERNÍHO PRIMAL/PALEO Hnutí ART DE VANY. UŽ NIKDY VÍCE!

JEDNÍM Z VELKÝCH PROPAGÁTORŮ OTUŽOVÁNÍ BYL I LEGENDÁRNÍ EUGENE SANDOW. PRAVIDELNÝM KOUPELÍM VE STUDENÉ VODĚ VĚNOVAL HNED DRUHOU KAPITOLU SVÉ KNIHY STRENGTH AND HOW TO OBTAIN IT. JMENUJE SE „TAJEMSTVÍ STUDENÉ KOUPELE“. TO JEN DOKLÁDÁ, JAKOU DŮLEŽITOST OTUŽOVÁNÍ VE SVÉM SYSTÉMU PŘIKLÁDAL.

VELMI JEDNODUCHÝ, MINIMALISTICKÝ OTUŽOVACÍ SANDOWŮV PROGRAM NÍŽE:

OBECNÉ PRINCIPY:

- NEJLEPŠÍ ČAS ZAČÍT S OTUŽOVACÍM PROGRAMEM JE LÉTO. V ZIMĚ JE TŘEBA DÁVAT POZOR NA TO, ABY MÍSTNOST NEBYLA CHLADNÁ A NEBYL V NÍ PRŮVAN
- SANDOW ZDŮRAŽŇUJE PRAVIDELNOST – OBČASNÁ STUDENÁ KOUPEL SPÍŠE UŠKODÍ, NEŽ POMŮŽE
- DOPORUČENÝ ČAS A FREKVENCE? RÁNO PO CVIČENÍ (PŘED SNÍDANÍ) A VEČER PO PŘÍPADNÉM ODPOLEDNÍM CVIČENÍ A PŘED VEČEŘÍ

DETAILY OTUŽOVACÍHO PROGRAMU:

- NECHAT TĚLO TROCHU VYHLADNOUT A ZKLIDNIT SRDEČNÍ TEP, TJ. NEBÝT ZADÝCHANÝ A UŘÍCENÝ... POČKAT CCA 3 AŽ 5 MINUT PO CVIČENÍ
- NEJPRVE POCÁKAT HLAVU (25X), POTÉ TĚLO (15X), POTÉ OBLAST SRDCE (10X) A PAK DO VANY SKOČIT CELÝ A POTOPIT SE POD VODU.

V LÉTĚ VYDRŽET VE VODĚ 10 – 15 SEKUND, V ZIMĚ JEN DO VANY SKOČIT, TJ. POTOPIT SE A HNED VYSKOČIT. (POZNÁMKA PM: TOTÉŽ LZE SAMOZŘEJMĚ APLIKOVAT I VE SPRŠE)
- V PŘÍPADĚ, ŽE JE TO PRO CVIČENCE NEPŘÍJEMNÉ, DOPORUČUJE OMÝVÁNÍ DVĚMA RUČNÍKY NAMOČENÝMI VE STUDENÉ VODĚ (JEDEN NA PŘEDNÍ STRANU, A POTÉ DRUHÝ NA ZADNÍ STRANU TĚLA) – VHODNÉ OBZVLÁŠTĚ PRO TY, CO MAJÍ PROBLÉMY SE SRDCEM
- SANDOW NEDOPORUČUJE VYTÍRÁNÍ DO SUCHA, ALE JEN RYCHLÉ UTŘENÍ SE (ČI DOKONCE ŽÁDNÉ!), OKAMŽITÉ OBLEČENÍ A SVIŽNOU CHŮZI PO MÍSTNOSTI. TOTÉŽ DOPORUČOVAL I „OTEC MODERNÍ ATLETIKY“ DR. VON KREJEWSKI, UČITEL „RUSKÉHO LVA“ HACKENSCHMIDTA A DALŠÍCH SILÁKŮ.
- KLÍČEM K ÚSPĚCHU JE PRAVIDELNOST! WORKBOOK NA PĚT TÝDNŮ VE KTERÉM JE PŘEHLEDNĚ SHRNUÝ PROGRESIVNÍ PROGRAM OD TEPLÉ SPRCHY AŽ PO LEDOVOU, UPRAVENÝ PRO DNEŠNÍ POTŘEBY, JAKOŽ I TABULKU, KAM SI BUDETE ZAPISOVAT KAŽDODENNÍ SPLNĚNÍ PROGRAMU, NAJDETE VE SLOŽCE KB5

BONUSOVÝ BOD Č. 12 BY PAVEL MACEK: [RESETY](#)

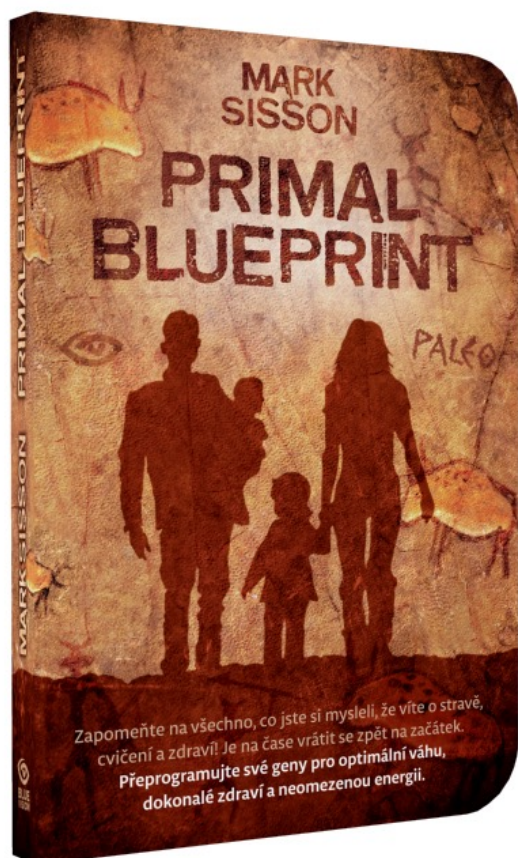
BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ, ROZHlíŽENÍ SE DO STRAN, PŘETÁČENÍ SE NA ZÁDA A ZPĚT, KÝVÁNÍ SE V KLEKU, LEZENÍ PO ZEMI... JEDNODUCHÉ „CVIKY“, KTERÝMI JSME VŠICHNI „POSILOVALI“ JAKO DĚTI: ORIGINAL STRENGTH BY TIM ANDERSON

IDEÁLNÍ „BOD OBNOVY“ PRO VŠECHNY, KTEŘÍ SE DLOUHO NEHÝBALI, JAKOŽ I PRO PROFI SPORTOVCE, KTEŘÍ SI ŘÍKAJÍ, JAK JSOU NA TOM DOBŘE. IDEÁLNÍ PŘÍPRAVA NA CVIČENÍ S KETTLEBELL.

KETTLEBELL GET UP NENÍ VLASTNĚ NIC JINÉHO NEŽ ZATÍŽENÝ RESET.

**„ZDRAVÍ ČLOVĚKA MŮŽEME POSODIT PODLE TOHO, CO BERE PO DVOU?
JESTLI PRÁŠKY NEBO SCHODY.“**

- Joan WELSH



České vydání
Primal
Blueprint
zakoupíte
ZDE

Doporučené semináře



Zdraví, pohyblivost, síla, kondice,
pohyb

[Original Strength Reset](#)



Cvičení s kettlebell
pro začátečníky

[Simple & Sinister](#)



Základy posilování
s vlastní vahou

[Naked Warrior](#)



Základy posilování
s velkou činkou

[Power to the People](#)

[Kompletní rozpis a kalendář seminářů naleznete zde!](#)