

Bruce W. Perry

I ZDRAVÍ MŮŽE
BÝT ZÁBAVA

Fitness pro ajťáky

Jak na pevné zdraví pomocí vědeckých metod a správné výživy



O'REILLY®

computer
press

Bruce W. Perry

Fitness pro ajťáky

**Computer Press
Brno
2012**

Fitness pro ajťáky

Bruce W. Perry

Překlad: Eva Kadlecová

Odborná korektura: Pavel Tomek

Obálka: Mark Paglietti

Odpovědný redaktor: Libor Pácl

Technický redaktor: Jiří Matoušek

© 2012, Albatros Media a.s. Authorized Czech Translation of the English edition of Fitness for Geeks, 1st Edition ISBN 9781449399894 © 2012 Bruce Perry. This translation is published and sold by permission of O'Reilly Media, Inc., the owner of all rights to publish and sell the same.

Translation © Eva Kadlecová, 2012

Objednávky knih:

<http://knihy.cpress.cz>

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-251-3779-6

Vydalo nakladatelství Computer Press v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16 457.

© Albatros Media a.s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS** MEDIA a.s.

Mé úžasné ženě Stacy

Obsah

Předmluva	13
MET	14
Hledisko jídla	14
Kaše ze starověkého pohledu	15
Letopisy experimentování	15
Mantra „nejdřív měř“	16
Jak používat tuto knihu	16
Zpětná vazba od čtenářů	19
Errata	20
Poděkování	20
 KAPITOLA 1	
Fitness a základna lidského kódu:	
Nastartujte znovu svůj operační systém	21
Kójoyé blues	21
Pohybe, jen málo tě známe	22
Volný pád	22
Zaměřte se na původně navržený vzor	22
Předinstalovaný software	23
Doba před večerkami	24
Předkové	25
Pět vteřin před půlnocí	25
Navrzení k nakopání do zadku	25
Potrhlý antropolog	27
Lidi, doba kamenná byla ohavná doba	28
Moderní strava – chabá!	29
Evoluční disonance: je to SAD	30
Nenabourávejte svůj vlastní software	30
Užitečná šablona	31
Předsedové znuděných	31
Úžasný MET	32
Nucené ukončení – restart	33

A teď o něčem úplně jiném	33
Bdělá pozornost	34
Vybavení geeka	34
Vajíčka natvrdo s sebou	35
Frajere, jdi po schodech	35
Obsedantně kompulzivní péče o zdraví	35
Hele, líbím se mu!	36
Dejte si párkrát bench-press	36
Tohle všechno se dohromady sčítá v dobrý výsledek	36
 KAPITOLA 2	
Fitness nástroje a aplikace	41
Quantified Self	41
Záznam sportů a fitness	42
Osobní měřítka	42
Vybavení ≠ zdraví	43
Fitbit	43
Záznam aktivity	44
Mazané tabulky	45
Zaznamenávání do Fitbit	46
Mobilní verze	47
Online komunita	48
Fitbit API	48
Endomondo	49
Export dat z aplikace Endomondo	51
Kolikrát kolem světa?	52
Fitocracy	53
Garmin Connect	55
NutritionData	57
FitDay	60
The USDA National Nutrient Database	62
Intelektuálnější vyhledávání	64
PubMed	64
Google Scholar	65
Připojená zařízení	65

KAPITOLA 3

Základy potravní chemie: Bílkoviny, tuky a sacharidy	69
Posilněte se	70
Poměry makroživin	70
Starý manévr 30-50-20	71
Doporučené denní dávky (DDD)	74
Sacharidy	75
Cukrový hukot	77
Glukóza je palivo pro energii, ale ne v tunách	77
Analýza vašich sacharidů	78
Polysacharidy neboli škroby	80
Bílkoviny	80
Bílkoviny dělají důležitou práci	81
Esenciální aminokyseliny	83
Konzumace proteinů	83
Tuky	87
SAFA versus PUFA	89
Konzumace tuků	90
Poměr omega-6 a omega-3 tuků	94
Zdravotní trik: Test na omega-3	97
Ketony	97

KAPITOLA 4

Mikroživiny: vitaminy, minerály a fytochemikálie	101
Živina, která zahřměla	101
Jablka vs. sušenky	102
Stačí lusknout a budete zase nabití	102
Co je před námi?	103
Co jsou mikroživiny?	103
Zjistěte své denní potřeby mikroživin	104
Zamířte na farmy a trhy	106
Vaření mění obsah mikroživin	109
Láskyplná vzpomínka na zdravotnici ze základní školy	110
Vitaminy	110
Vitaminy rozpustné v tucích	111
Vitaminy rozpustné ve vodě	120

Minerály	125
Makrominerály	126
Stopové prvky	129
Online informace o mikroživinách: webové nástroje	132
NutritionData	132
FitDay o jídle z prodejných automatů	133
USDA National Nutrient Database	136
Linus Pauling Institute Micronutrient Information Center	137
Interaktivní kalkulačka USDA	137
National Institutes of Health, seznam dat o potravinových doplncích	138
KAPITOLA 5	
Triky s jídlem: Jak najít a vybrat si jídlo	141
Jezte lokálně: Supermarkety si nechte na to ostatní	142
Lokální výběr jídel	143
Farmářské trhy	144
Komunitní zahrady	145
Vybírání jídla v oddělení potravin: Proplouvání mělčinami moderních supermarketů	145
Ovládněte uspořádání	146
Jde o umístění, hlupáku	147
Vybírání jídla v digitálním prostoru s pomocí aplikací	149
Jak najít dobré jídlo na cestách	150
Zhroucení kódu: Výběr jídla v těžkých časech	151
KAPITOLA 6	
Načasování jídla: Kdy jíst, kdy se postit	153
Přerušovaný půst	155
Obměny: 19/5 a „Jíst Stop Jíst“	157
Základy přerušovaného půstu: Začínáme	159
Jídlo v blocích či oknech	162
Nebudte hladoví upří	162
Aplikace k půstu	163
KAPITOLA 7	
Jiný svět neboli pod širým nebem	165
Slunce je náš přítel	166
Venkovní cvičení	168
Chůze	168

Sprint	171
Směs běhu/kola/sprintu	177
Cvičení s vlastní vahou těla	178
Kliky	179
Kliky s nohama nahoře	179
Shyby	180
Planky	181
Skoky s rozběhem	182
Treking a horská turistika	183
Venkovní varianty kruhového tréninku	190
Sjezdové lyžování / Snowboarding	194
Triky pro fitness na letišti	199
Vymyslete si vlastní cvičení na letišti	200
Nebudte terminálové zombie	200

KAPITOLA 8

Ahoj, posilovno! Najděte si cestu do fitness zařízení	203
A co teď?	203
Posilování je dobrá volba	204
Předsudky o posilování: Překonejte je	206
Pár slíbených termínů ze sportu a fyziologie	208
Vzorce na výpočet CVE	209
Top 40 HIT: Vysoce intenzivní trénink	210
Pojmy z rezistenčního tréninku	211
Opakování a série	211
Tréninkové jednotky a objem	212
Repetiční maximum	212
Procenta RM	212
Co máte v plánu? Počet sérií a opakování	213
Metoda jedné série	214
Předvyčerpání	214
GAIN a WOD	215
Metody s malým počtem opakování	215
Split tréninky a dvojsérie	216
Velký start – čas na zahřátí	217
Bench-press	218
Military-press	219
Mrtvý tah	220
Leg-press	220

Dřep s činkou na zádech	221
Jednoruční činky	223
Bicepsové a tricepsové zdvihy	223
Natahování nohou a přitahování horní kladky	224
Zdroje instrukčních videí	226
Použít, či nepoužít aplikaci k zaznamenání sérií?	227
Men's Health Workouts	227
Sledování na Bodybuilder.com	230
CrossFit	230

KAPITOLA 9

Randomizace fitness a význam odpočinku a nabrání sil	233
Šokujte opici	233
Rozjedte to po ránu	234
Já jen spím	234
Odpočínutí programátoři	235
Randomizujte to	235
The WOD Shop	236
GAIN Fitness	239
Kombinování sportovních zařízení	241
Odpočinek a ladění formy	244
Uberte plyn, strategicky	245
Škola hojení ran	245
RestWise	246
Všemocný spánek	248
Základní fakta o spánku	249
Fáze spánku: NREM a REM	249
„Primitivnější“ sledování spánku	251
Analyzujte svůj spánek pomocí Zeo Sleep Manageru	251
Další možnosti webového sledování	256
Nástroje k meditaci	257
Vonnegut by tomu rozuměl	258

KAPITOLA 10

Zachování kódu: Lidský pohon a doplňky	261
Palivo pro fitness	262
Udržujte si rozumný příjem bílkovin	263
Kolik bílkovin je dost?	263
Nástroje	264

Ujistěte se, že máte plnou nádrž	264
Bazální metabolický výdej a výpočet aktivity	265
Jídlo před cvičením	266
Ne všechny bílkoviny se tvoří stejně	267
Sacharidy a bílkoviny: směsice obojího	268
Voda a hydratace	270
Pravidla	270
Hydrataci ovlivňuje také chlad a nadmořská výška	272
Doplňování mikroživin	273
Hladiny DDD mohou být nedostatečné	274
KAPITOLA 11	
Lifestylové triky pro fitness	277
Hormeze	278
Tepelný stres z horka a zimy	280
Cvičební stres	285
Kalorické omezení a půst	286
Různé hormetické aktivity	286
Sportovní masáže	287
Závěr	288
PŘÍLOHA A	
Poznámky	291
1. kapitola	291
2. kapitola	292
3. kapitola	292
4. kapitola	293
5. kapitola	295
6. kapitola	296
7. kapitola	296
8. kapitola	297
9. kapitola	297
10. kapitola	297
11. kapitola	299
O autorovi	300
Rejstřík	301

Předmluva

Jak můžeme definovat zdraví? Už jste to někdy zkoušeli? Pokusme se definovat slova „fitness“ a „geek“, protože na ně budete v této knize neustále narážet. Zdá se, že *zdraví* je směsicí mnoha věcí (genů, životního stylu, pocitu bezpečí i zodpovědnosti), z nichž ne všechny můžeme přesně vypátrat.

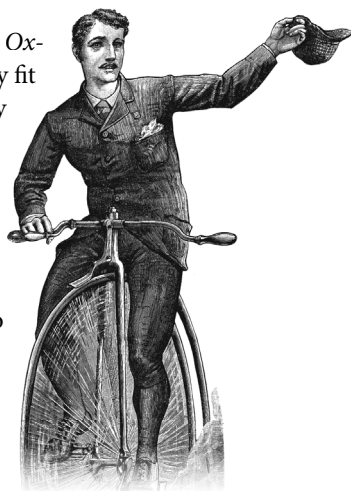
V souvislosti s definicí dobré výživy a zdraví máme tendenci trochu tápat. Náš pohled může být příliš zjednodušující, když přijde na to, kdo je zdravý nebo jestli jsme zdraví *my* sami, prohlásíme-li, že „výživa je 90 % zdraví“ nebo že jsme dosáhli nějakých dokonalých hodnot biomarkerů jako celkový cholesterol po šesti testech v lékařské ordinaci, a tak musíme být zdraví. Nebo možná zjistíme, že naše telomery jsou odolné a na svých místech, nebo si provedeme na webu rozsáhlý výzkum, jehož výsledky nás poplácají po zádech a přesvědčí nás, že se dožijeme nejméně stovky. Mnoho z těchto věcí se jeví jako takřka bludné úkony jen pro dobrý pocit. Kolem zdraví je tolik záhadných věcí, které musí být teprve objeveny a možná nebudou objeveny nikdy. Právě tohle se mi na tom líbí, protože nás to vede k většímu experimentování. Je možné, že vaše vlastní hypotézy o tom, jak zůstat zdraví, ještě nic nevyvrátilo.

To neznamená, že nemůžete mířit ke zdraví, zvláště pokud vaše současná strategie vede k tomu, že když se ráno probudíte, cítíte se většinou výborně. A na tomto místě přicházejí mé definice „fitness“ a „geeků“.

Tato kniha je o fitness a výživě pro lidi nezávislého ducha a nezkrotné zvědavosti. Důvodem, proč jsem oddělil „výživu“ z všeobecné škatulky fitness, je to, že přestože správně jíst (a také to se tato kniha bude snažit definovat) je součástí toho být fit, o „fitness“ obvykle uvažujeme jako o jednom z aspektů fyzické kultivace.

Fitness v sobě zahrnuje ukrytý předpoklad fyzického zdraví. Slovník *Oxford American Dictionary* definuje fitness jako „stav, kdy jsme fyzicky fit a zdraví“. Tato kniha bude o fitness hovořit jako o stávání se fyzicky silnější osobou a jako o co možná nejpříjemnějším stárnutí. Nebude se zabývat dosahováním nějaké úrovně fyzické kondice řekněme kvůli určitému sportu, který ve svém důsledku zdraví spíš podkopává (což může být ve skutečnosti u oblíbených extrémních sportů poměrně běžné).

Moje vina: Dělal jsem ve svém životě pár věcí, které by mohl někdo považovat za extrémní, např. pětihodinový triatlon a trochu horolezectví, ale neřekl bych, že během těchto dobrodružství jsem usiloval o tělesné zdraví (ve skutečnosti jsem si spíš vytvářel nezapomenutelné vzpomínky a někdy také vydělával peníze na dobročinné účely),



a v tom právě spočívá rozdíl. Protože velká část této knihy pojednává o nejnovějším a nejpracovanějším vybavení, které lidé používají ke *sledování sebe sama* během sportovního výkonu, musím tu vzdát hold úžasným přilbovým kamerám GoPro HD Hero, které už zachytily ohromující outdoorová videa pro YouTube: jedním bylo video lyžaře v Alpách, který byl pohřben pod lavinou a následně vysvobozen, nebo jiného lyžaře, který skočil z útesu, rozevřel padák a potom sledoval, jak se za ním na tento útes řítí lavina. Tak tedy *tohle* je osobní sledování.

MET

Budu se snažit definovat fitness na základě výdeje energie – v této knize se několikrát zmiňuji o *metabolickém ekvivalentu* neboli MET. Je to jednoduchý číselný ukazatel energie, kterou člověk vydá během dne. Fitness je tedy schopnost nejen mít nezbytnou energii, abychom prošli svými každodenními úkoly, ale také být tu a tam připravení k vysoce intenzivnímu výdeji energie: vyššímu, než je typický MET, jako zvedání těžké činky, skákání do výšky nebo rychlý běh, v poměru k vašemu věku a okolnostem.

Můžeme se dokonce snažit o elementárnější definici fitness, která pochází rovněž z *Oxford American Dictionary*: biologické hledisko neboli „schopnost organismu přežít a reprodukovat se v určitém prostředí“. Můžete usilovat o úroveň tělesné zdatnosti, která vám umožní prospívat ve vašem prostředí a být do rozumné míry prostí vážnějších chronických onemocnění. Pokud jde o diskuze o jídle, cvičení, spánku, odpočinku, meditaci, hormonech a dalších tématech v této knize, ze všech sil doufám, že čtenáři z nich vytěží aspoň pár nuggetů informací, které jim pomohou „přežít ... v určitém prostředí“.

Hledisko jídla

Líbí se mi filosofie stravy „see food“ vítěze Bostonského maratonu Jacka Fultze – „see food and eat it“ (vidět jídlo a sníst ho – jazyková hříčka vycházející z názvu pro mořské plody „sea food“, který se vyslovuje stejně; pozn. překl.) – viz rozhovor v 7. kapitole – pro svou jednoduchost. Stravovat se v moderním světě je v dnešní době všechno, jen ne jednoduché. Akt jedení byl naprosto medikalizován a začít o něm hovořit se stalo sociopolitickou rozbuškou. Vegani vrhají své koláčky (bez mléka, samozřejmě) po požíračích masa, vegetariáni zamiřují své online plameny na všežravce a zastánci syrové stravy, no, odmítají cokoli vařit.

Jak uvidíte v přehledu kapitol níže, poskytnu vám mnoho podrobných informací o výživě, ale všechny budou směřovat k tomu, abyste „jedli opravdové jídlo“. Vyhýbejte se průmyslově zpracovanému braku a věcem, které jsme po miliony let nejedli (dobrá, káva může být výjimkou, která potvrzuje pravidlo). Zvláště v první kapitole mi zabere poměrně dost místa zdravotní připomínka či paradigma našich předků, které si během posledních několika let prorazilo cestu napříč západní kulturou a vědeckými a stravovacími kruhy.

Kaše ze starověkého pohledu

Lidé strávili statisíce let velkým množstvím pohybu pod širým nebem, dlouhým spaním podle slunečních hodin a požíváním spousty rostlinné a živočišné stravy – a my v sobě dnes nosíme do značné míry tentýž softwarový kód (lidské geny) jako tehdejší lidé. Největší podobnost se starověkým člověkem dnes vykazují současní lovci-sběrači jako Masajové nebo Hadzabe ve východní Africe, a ti také nemají sklony dostávat naše nemoci.

Možná tedy fitness z velké části znamená prostě vrátit se ke svým kořenům – nekazit svůj vlastní vnitřní software tím, že se znehybníme v židlích, autech, před obrazovkami, a místo toho se budeme pohybovat na sluníčku (vyrábět si vitamin D), dopřejeme si dostatek času na spánek a budeme jíst opravdové jídlo. Možná.

Je dost ironické, že tato kniha zároveň pojednává o nejnovějších technologiích – aplikacích a příslušenství využívajících GPS, 3D akcelerometry a datová spojení pro všechna zařízení, která dokážou zobrazit úroveň vašeho výkonu. Jde tedy o směsici supermoderního s našimi starověkými kořeny. Upřímně doufám, že tato směska bude lákavá a lidé ji nebudou považovat za kognitivně nesourodou.



Poznámka: Geek je někdo, kdo stráví ohromné množství času analyzováním jemných detailů čehokoli, co ho zajímá, donekonečna, až na úroveň, které už možná nerozumí nikdo okolo něj.

Letopisy experimentování

Dobrá, teď když tak nějak víme, co je to fitness, tak tedy co je to *geek*?

Typický obraz geeka v populární kultuře je Spielbergův hrdina s brýlčkami o tloušťce dna láhve kokakoly, kterého si ve škole dobírají a který se vzápětí stane hrdinou metropole, když se nabourá do počítačového systému nedaleké jaderné elektrárny, v jejímž reaktoru se právě schyluje k roztavení přehřátého jádra. Já se ale nicméně pokusím dodat širší definici. Geek je někdo, kdo stráví ohromné množství času analyzováním jemných detailů čehokoli, co ho zajímá, donekonečna, až na úroveň, které už možná nerozumí nikdo okolo něj. Členové jeho rodiny a jeho přátelé jsou vyvedení z míry a drbou se na hlavě, až se nakonec, s pokrčením ramen a zamumláním „fanatik...“, vrátí ke svým každodenním starostem.

Když se geek zaměří na fitness, jeho zájem se často začne projevovat experimentováním na sobě samém. Geekové jsou zatvrzelí, neohrožení experimentátoři. Chtějí se pohroužit do demonstrací a důkazů konvenčních pravd a – v tomto případě – podrobí svá těla experimentům, ze kterých se jiným dělá nevolno. Drží například dlouhé půsty, „hormeticky“ se koupou v ledové řece, hltají hrnce plné džusu z červené řepy a vzápětí obdivují červenou barvu své moči nebo někdy prostě jen vyrazí na pláž nebo do hor a sprintují jako divoši.

Absolutně nikdy automaticky nepřijímají mdlá nařízení nějakého oficiálně pomazaného experta, ať je to podnikový dietetik, MUDr. ze zdravotní služby, kterého nikdy neviděli, nebo byrokracie nazvaná dlouhou zkratkou, která je rozhodnutá je poučovat o tom, jak mají jíst a cvičit.

Několik lidí, se kterými jsem pro tuto knihu dělal rozhovory (včetně dvou profesionálních fotbalistů z National Football League, horolezeckého průvodce, národního experta na vitamin C, vědce, jenž testuje účinky půstu na myši a nádory, vědce z Massachusettského technologického institutu, který zkoumá růstové faktory naší dráhy mTOR, a bývalého izraelského vojáka, který studoval Sparťany, Řeky a Makedoňany a sestavil „stravu válečníka“) nemusí nezbytně spadat do typického vzorku jakékoli kultury, ale podle mého názoru to jsou opravdoví fitness geekové v pravém slova smyslu.

Vím, že já sám jsem vždycky byl fitness geek. Udržoval jsem si malý deník spánku, tréninků, ranní srdeční frekvence a složení těla už dávno předtím, než Internet získal svou dnešní oblibu. Vzdělával jsem se také v anglické a americké literatuře a softwarovém inženýrství a strávil jsem pořádný kus času softwarovým programováním. Nalezl jsem mnoho paralel mezi softwarovým designem a nadšením pro fitness, jako třeba koncepty antivzorů nebo učení se, jak něco dělat, tak, že nejprve studuji, jak to *nedělat*. Tyto podobnosti jsou roztroušené po celé této knize (stejně jako trocha kódu tu a tam), ale nemusíte být *tenhle* druh nadšence, abyste si její čtení užili.

Mantra „nejdřív měř“

Poslední připomínka, kterou tu udělám ohledně fitness geeků, je ta, že měření, ať je to pomocí nástrojů Fitbit, Zeo, SportsTracker, Endomondo, jejich vlastního softwaru nebo jednoduchého textového souboru, tvoří velkou část posedlosti fitness geeků (zdravé posedlosti, řekl bych). Onehdy jsme dostali dopis od rozvodného podniku, který popisoval využití elektrické energie v naší domácnosti a porovnával ho s našimi sousedy. Obvykle jsme přímo uprostřed, nakláníme se spíše k těm nejefektivnějším, a ne k těm největším nenasytům, ale tentokrát jsme energie spotřebovali nějak moc. Dal jsem své patnáctileté dceři graf našeho využívání energie a místní porovnání: „Podívej, možná ti to bude připadat zajímavé.“

A hle, najednou jsem začal nacházet po celém domě nalepené poznámkové papírky, s tipy, jak bychom mohli snížit svou spotřebu elektřiny. Nádhera! Stará poučka zní: „Co se dá změřit, dá se zvládnout.“ A totéž platí i pro měření zdraví a fitness – biofeedback znamená *velký* rozdíl.

Jak používat tuto knihu

Tohle je knížka, kterou si můžete přečíst od začátku až do konce, ale nemusíte k ní přistupovat lineárně. Můžete do ní skočit a zase vyskočit kdekoli – „hm, dneska si asi přečtu něco o makroživinách a půstu“. Každá kapitola je zcela samostatná, takže si klidně vybírejte.

Tahle kniha nebude přesně popisovat, jak jíst a cvičit. „Když uděláte A, B, C a D, budete zdraví – věřte mi.“ Tolik podobných knih se objevuje a zase mizí. Obdivuji smělост a odhodlání jejich autorů, že našli jedinou možnou cestu do ráje. Tato kniha je však přímo nacpaná nápady – většinou to nejsou přímo moje nápady, ale zaručeně jsem je otestoval – na způsoby, jak si můžete pohrát se svým životním stylem a tělem a nabrat jiný, zdravý směr. Nicméně odvolávám se na některá všeobecná paradigma, která jsem už zmiňoval – jíst opravdové jídlo, hodně se pohybovat, vydatně spát (věci, o kterých už jste určitě slyšeli) – a beru přitom v úvahu mnoho různých nástrojů, které nadšenci vyvinuli, aby vám pomohli měřit a sidlet své pokroky.

Myslím, že snaha získat pro sebe optimální tělesnou zdatnost je vysoký a ušlechtilý cíl a že na cestě, kterou se k tomuto cíli vydáte, leží spousta zábavy, stimulace a uspokojení. Dosahování optimálního zdraví není nic sobeckého – tohoto problému se rychle zbavme. Člověk, který je fit, má energii a možnosti být laskavý, pomáhat druhým a vydat ze sebe ještě víc.



Poznámka: Z hlediska dosahování osobního, optimálního zdraví to není nic sobeckého – tohoto problému se rychle zbavme. Člověk, který je fit, má energii a možnosti být laskavý, pomáhat druhým a vydat ze sebe ještě víc.

1. kapitola: Fitness a základna lidského kódu: Nastartujte znovu svůj operační systém

Příliš mnoho z nás žije na židlích (včetně předního sedadla vaší Hondy Civic nebo Fordu Explorer), pojídá průmyslově zpracovávané umělé jídlo za pochodu a vyměňuje spánek za kabelovou televizi a sociální síť. Není náš vnitřní software navrhnutý na něco – zde vstupuje Monty Python – úplně jiného? Neexistuje způsob, jak žít v moderním digitálním světě, a přesto se cítit fyzicky plní energie? Zapátráme zde po moudrosti našich starověkých předků a budeme kultivovat svůj respekt k nim. A podíváme se také na to, jak opětovně nastartovat naši přeinstalovanou programovou výbavu a znovu se obeznámit s opravdovým jídlem, spánkem a životem pod širým nebem.

2. kapitola: Fitness nástroje a aplikace

Dnes existuje spousta vybavení navrženého k podpoře fitness i k jednoduché zábavě a plýtvání časem. *Sebesledování* je jakési hnutí mezi lidmi. Chcete sledovat své tréninky (dokonce i posilování), analyzovat své jídlo a prohlédnout si své spánkové grafy za celý týden? Existují na to různé aplikace a další šikovné věcíčky. Podíváme se na nástroje jako Fitbit, Endomondo, Fitocracy, Alpine Replay, Garmin Connect, různá spojení s Google Earth nebo nutritiondata.com (o Zeo se hovoří v 9. kapitole).

3. kapitola: Makroživiny

Tohle je první ze dvou kapitol „těžké váhy“ o výživě, než se později v knize obrátíme k části našeho života, kterou bychom mohli nazvat „kick up your heels“. Prozkoumáme tu všechno, co jste kdy chtěli vědět o sacharidech, tucích a bílkovinách, a potom i pár věcí, které jste zřejmě vědět nechtěli, jako je syndrom „králičího hladu“ (radost ze života na tulení tuku) nebo účinky fruktózy na vaše játra.

4. kapitola: Mikroživiny

Tato kapitola se dívá na všechno, co jste se kdy chtěli dozvědět o vitamínech, minerálech a fytochemikáliích, včetně některých věcí, které jste možná prospali během těch školních lekcí o vitamínech, jako co jsou „antinutrienty“, co může dělat špenát s vaší schopností vstřebávat minerály nebo jaká trápení dovedou vyvolat nedostatky vitaminů (a jak snadné je se jim vyhnout).

5. kapitola: Triky s jídlem: Jak najít a vybrat si jídlo

Neměli byste prostě jen uvidět jídlo a sníst ho? Asi ano, pokud byste se potulovali dystopickou zatracenou krajinou s terminátory v patách, ale v dnešní době si co do volby jídla můžeme dovolit být trochu vybíravější. Proto si procházejte každotýdenní farmářské trhy, informujte se o komunitním zemědělství a seznamte se se svým místním farmářem (poznejte ho *opravdu* dobře). Tato kapitola nabízí také několik nápadů ohledně toho, jak se dívat na nedostatky jídla, zvýšení cen a oblasti, kde je jídlo jen těžko dostupné.

6. kapitola: Načasování jídla: Kdy jíst, kdy se postit

Také tato kapitola se týká výživy, ale z jiného úhlu pohledu: *nejedení* během periodicky se opakujících období a zdravotních přínosů půstu. Budeme tu hovořit s vědcem, který studuje metabolické účinky půstu, předvedeme si mnoho obměn postního protokolu a některé ze záležitostí, které se odehrávají ve vašem těle během půstu. Vyzpovídáme také vynálezce „Diety bojovníka“, do které může patřit stravování pouze v rozmezí čtyř hodin denně. Ano, Sparťané to tak dělali.

7. kapitola: Jiný svět neboli pod širým nebem

Tato kapitola vysvětluje naprostou nezbytnost, trávit čas venku (jsme k tomu naprogramováni), a to z hlediska chůze, sprintu, turistiky, posilování s vlastní vahou těla, běhu a lyžování. Naučíte se, jak běhat sprinty tabata, dělat shyby a naplánovat si odpočinkový trénink na odlehlé pláži. Promluvíme si s někdejším vítězem Bostonského maratonu a horolezcem. Vyzkoušíme si tu některé ze svých oblíbených nástrojů: Endomondo, Google Earth a Alpine Replay. A vsadím se, že netušíte, co je to *friluftsliv*!

8. kapitola: Ahoj, posilovno! Najděte si cestu do fitness zařízení

Rozhodnete se, že byste se měli vydat do posilovny a tam se posílit. A co teď? Tady najdete podrobný přehled základů rezistenčních cvičení v tělocvičně (ano, zjistíme, že největšího úspěchu dosáhnete, když se budete snažit přidat a udržet si svaly). Kapitola mluví o sériích, opakováních, objemu a „repetičním maximu“, potom přeskóčí k popisu asi patnácti různých technik, a to včetně fotografií a odkazů. Promluvíme si se dvěma profesionálními fotbalisty NFL o ne tak úplně náhodných aspektech toho, jak se stát dostatečně silným, aby člověk dokázal vydržet v profesi moderního gladiátora.

9. kapitola: Randomizace fitness a význam odpočinku a nabrání sil

Už jste někdy ve svém kódu použili `random()` metodu nebo funkci? Věděli jste, že randomizace fitness, jako třeba nechat si zvolit náhodné cvičení pomocí algoritmu, vám může být ku prospěchu? Zde vám navrhne pár způsobů, jak to můžete udělat (svět CrossFit má tradici „tréninku dne“), včetně nástroje gainfitness.com. Budeme také mluvit o online nástroji k určování, jestli je sportovec odpočatý a připravený k výkonu, jménem RestWise. A v neposlední řadě se tu dotkneme nanejvýš důležitého tématu spánku – a tady se budete moci podívat na hezký kousek vybavení pro spáče analytického založení: Zeo Sleep Manager.

10. kapitola: Zachování kódu: Lidský pohon a doplňky

Jakmile začnete nadšeně provozovat všechny své venkovní i vnitřní aktivity, měli byste začít věnovat ještě víc pozornosti své výživě. Najednou začnete jíst, abyste byli silnější a/nebo rychlejší, ne jen protože máte hlad. Tato kapitola pojednává o některých nuancích, jako je jíst víc od všeho, aby přibyla svalová hmota, kouzelná hodina jídla po cvičení nebo několik doplňků stravy, o kterých byste na základě vědecké literatury mohli uvažovat. Budeme si povídat s vědcem z MIT o dráze mTOR, což je stěžejní biochemická sekvence, uložená prakticky všude ve vašem těle, která ovládá růst jak dobrých (svaly), tak i špatných (nádory) tkání. Je to tak, je to anabolikum.

11. kapitola: Lifestylevé triky pro fitness

Existuje tolik různých *potenciálních* způsobů, jak můžete dělat fitness (a přinejmenším se těšit z experimentování, i kdyby ve skutečnosti nefungovalo). Tato kapitola mluví o několika z nich, které pravděpodobně fungují a z velké části spadají do kategorie hormeze nebo dobrého stresu. Zkuste plavání ve studené vodě, saunu, dobrou sklenku archivního vína (ale ne tři) plus vysoce intenzivní cvičení (rovněž hormeze). „Svět zlomí každého,“ píše Hemingway ve *Sbohem, armádo*, „a mnoho jich je pak silných na místech, kde je zlomil.“

Zpětná vazba od čtenářů

Nakladatelství a vydavatelství Computer Press, které pro vás tuto knihu přeložilo, stojí o zpětnou vazbu a bude na vaše podněty a dotazy reagovat. Můžete se obrátit na následující adresy:

Computer Press
Albatros Media a.s., pobočka Brno
IBC
Příkop 4
602 00 Brno

nebo

sefredaktor.pc@albatrosmedia.cz

Computer Press neposkytuje rady ani jakýkoli servis pro aplikace třetích stran. Pokud budete mít dotaz k programu, obraťte se prosím na jeho tvůrce.