



SPORT VE MĚSTĚ ...

Sport Hala Stochov

☺ 774 339 449 info 777 828 656 ☺

www.fitness-kickbox.cz

Zdravíme všechny přátele (i nepřátele) sportu!

Dneska trochu odbočíme od cvičení a koukneme na oblast, kterou řešíme spolu se cvičením všichni, kdo chceme žít zdravě nebo zhubnout nebo oboje ☺ bohužel, naprostá většina z nás musí hlídat přísun kalorií, to známé „příjem se musí rovnat výdej“, protože příjem vyšší než výdej znamená kila navíc a dopracovat se k poměru příjem nižší než výdej znamená zase „boj“... málokdo se může cpát a přitom vypadat jako reklama na zázračnou dietu... i když pár vyvolených je ☺ takže vážení, blíží se léto... konečně teplo a žádné bundy a čepice a tak... super... jenže, taky jsou tu ty obávané plavky, že? A tak většina z nás, muže nevyjímaje, řeší nejen kondici, ale taky kila a špeky a zaručené diety a deptá se pocitem, že za ten měsíc asi nezhubneme těch 5-10 kilo, které se na nás nějak omylem ☺ nabalili za posledních 5-10 měsíců... no, za měsíc nezhubneme, ale za pár měsíců určitě!... ale jak? ...

Vynecháme hitparádu diet, nebudeme rozebírat zázračné pilulky a přístroje, které slibují zeštíhlení prakticky bez námahy a s heslem „můžete jíst, co chcete“... na to tady nemáme prostor a myslím, že MY už víme, že TO nefunguje... vymažeme slovo „dieta“ z našeho slovníku... všechny diety nás nutí přemýšlet o tom, co bychom měli jíst, abychom nejedli to, co jíme obvykle ☺ takže celý týden „na dietě“ přemýšlíme o tom, jak si po týdnu trápení dáme to svoje oblíbené „obvyklé“ jídlo... a čeká nás začarovaný kruh diet a jo-jo efektů a nakonec absolutní ztráta motivace, protože NIC nefunguje... řekneme si raději pár MEGAFAKTŮ a MEGABLUDŮ ☺ možná se při čtení trochu pobavíte, pak si skočíte zacvičit a nakonec, pokud budete chtít vědět víc, můžeme to ve FITKU probrat ☺... protože správně cvičit a dobře jíst, to na kila funguje na 100% ☺

MEGAFAKT

Pobíhání a skákání od jedné diety k druhé, naneštěstí, nespaluje žádné tuky... nastavit se na menší zásoby tuku jde jen rozumnou, bezpečnou a trvalou změnou životního stylu... a pozor, ke zhubnutí nepotřebujeme pevnou vůli, ta v souboji s hladem vždycky! prohraje (může za to hormon „hladu“ neuropeptid Y, který mozek vypustí při hladovění, a ten nás donutí jíst, i kdybychom měli pevnou vůli Rockyho Balboya... a proto všechny redukční diety selhávají)... ke zhubnutí potřebujeme motivaci a pochopit, proč to až doteď nešlo...

MEGAFAKT

Člověk je jediná bytost, která se dobrovolně a s radostí přejídá, přestože ani nemá hlad ☺ Nenechme se oklamat! Možná nám kručí v žaludku a máme pocit, že ten litrový měch v našem břiše je středobodem celého vesmíru, avšak místem, kde se rozhoduje o našem „jedění“, je mozek. Už dávno jsme se naučili jíst i tehdy, když nemáme hlad. Ale to není žaludek, co nás donutí sníst velký kus pečené kachny a 5 knedlíků, k tomu 4 zákusky a všechno to zalít pivem nebo coca-colou. Místem, kde se rozhoduje o tom, jestli se najíme a jakým způsobem, tím místem je náš mozek. MY rozhodneme, jestli se přejíme nebo ne. Každý z nás je jedinečný originál. Každý z nás potřebuje originální a jedinečný přístup... a proto diety v časopisech nemůžou hromadně fungovat ☺

MEGAFAKT

Jestliže během cvičení anebo fyzického výkonu pijeme nápoje s obsahem cukru, může se nám stát, že v nich vypijeme více kalorií, než spálíme samotným cvičením. **Energetické nápoje jsou určeny pro sportovce, kteří potřebují své zásoby energie rychle regenerovat.** Tedy přesně to, co my při hubnutí dělat nechceme ☺

MEGAFAKT

Pokud na sobě máme 5 kg tuku navíc, naše kolena jsou při každém kroku vystavena takovému tlaku, jako kdybychom na zádech nesli 15kilový batoh. A když jdeme po schodech, je to, jako by ten batoh vážil 35kg!

MEGABLUD

„Netrapte celé tělo, dejte konečně sbohem jen problémovým bokům nebo břichu...“ ☺

Bohužel... pokud si myslíme, že cíleným cvičením na určitou partii těla zhubneme právě tam, zkusme si nechat narůst křídla tím, že stokrát skočíme z nebe bez padáku ☺

MEGABLUD

„S detoxikačním dnem přesunete látkovou přeměnu jednoduchým způsobem z režimu ukládání tuků na jejich spalování...“ ☺ no, jinak řečeno - po labužnických orgiích nás zachrání jedinečně přísná detoxikace ☺ říká se tomu kuchyňský bungee-jumping ☺ jeden den se cpát, druhý den detoxikovat... tak takhle určitě NE... **detoxikace a hubnutí jsou dvě různé věci!, kdy detoxikace není podmínkou hubnutí...**

MEGAFAKT

Bez dostatečné fyzické aktivity je téměř nemožné udržet si novou hmotnost. Svaly jsou důležitý orgán kontroly hmotnosti. Sval spaluje hodně energie, a tak může zásadně ovlivnit metabolismus a naši hmotnost. Svaly potřebují energii nejen při fyzické aktivitě, ale i na to, aby „přežily“ (v klidu potřebují energii na regeneraci a na pohotovostní režim, který udržuje naše tělo v nastavené poloze)... takže čím více svalů máme, tím více kalorií spálíme během dne... fyzická aktivita navíc:

1. podporuje účinek leptinu (hormon, který signalizuje dostatečné zásoby tuku a tlumí pocit hladu)...
2. a pokud se aspoň trochu zadýcháme, mozek zaplaví endorfiny (hormony štěstí a uvolnění), my nebudeme muset jíst jen z pocitu nudy a potlačíme ty naše „depky“ ☺

Závěr tedy je – bez pohybu a svalové hmoty budeme nejen rychleji přibírat, ale i velmi rychle stárnout... Samozřejmě, že se nemusíte ani pohnout, ale počítejte s tím, že dříve či později z Vás bude velký zvrásněný objekt naplněný tučnou smetanou ☺

Je spousta megafaktů a megabludů...

Jen si prosím nedělejte z hubnutí svoji další povinnost.

Vaše hlava už má plné zuby všech životních povinností.

Změňte úpravu hmotnosti na program péče o SEBE a o své zdraví, pro svůj dobrý pocit.

Zapomeňte čísla na váze, udělejte informační reset, začněte se hýbat a dělejte zejména to, co Vás baví.

A začněte DNES, ne až zítra ☺

Tak, vážení přátelé (i nepřátelé) sportu, TĚŠÍME SE NA VÁS !!!

SPORTU ZDAR, KICKBOXU zvlášť ☺ ☺ ☺

za FITKO



KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY – KDO NECHCE, HLEDÁ DŮVODY.

ZAVOLEJTE – *napište* - SLEDUJTE náš WEB, FACEBOOK, NÁSTĚNKU

Bude to bolet.
Zabere to čas.

Bude to chtít oddanost.
Bude to chtít silnou vůli.

Budeš muset dělat zdravá rozhodnutí.

Bude to chtít se obětovat.
Budeš muset ze svého těla dostat maximum.

Bude tam pokušení.
Ale já ti slibuji,
že když dosáhneš svého cíle,
bude to stát za to.

FITNESS - KICKBOX
sport
HALA

Soukromé a společné hodiny
tel. 774 339 449

kondiční kickbox

fitness - kickbox

hardcore tréninky

profi kickbox

Trenér fitness a kickboxu,
sportovec a držitel I.DAN

Plakát s centrálním obrázkem trenéra v červených kickboxových kalhotách a černých rukavicích. Okolo něj jsou menší obrázky: kondiční kickbox, fitness - kickbox, hardcore tréninky a profi kickbox. V dolní části je text o trenéři a držitelu I.DAN.