

Pekný, štíhly,

vo forme

Svieža koža

Chceli by ste si v týchto horúčavách udržať na tele akurátny bronz bez flákov, na tvári trendové strnisko bez ekzému a pre partnerku sexi hrud? Ako na to?

Leto sa už poriadne rozbehlo a aby ste si ho čo najviac užili, potrebujete telo, ktoré môžete pokojne predvádzať a ktorým môžete kedykolvek a kdekolvek zvádzat. S pekne opálenou pokožkou a pevným štíhlym telom bez pivného brucha! Ako sa dostanete ešte na poslednú chvíľu do formy?



Odpovedá:

Mgr.
Soňa Slafkovská,
specialistka na laserové a kozmetické ošetrenia

3 Moja priateľka si želá, aby som sa v lete holil aj na hrudi. Nezhustnú mi tam chlipy? Bojím sa, aby som nakoniec nebol chlpatý ako opica.

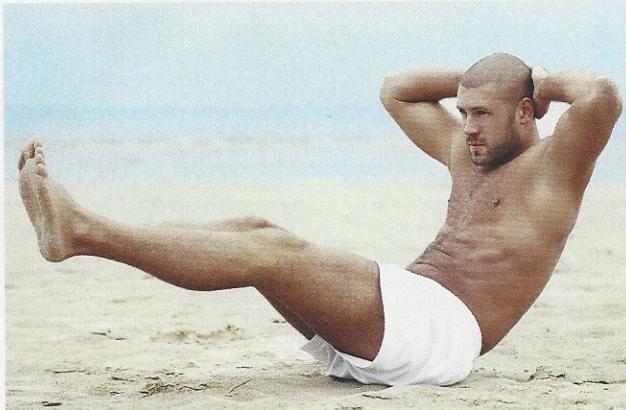
Ak nechcete, aby váš ochlpenie silnelo a bolo čoraz hustejšie, odporúčam chípky len zastrihávať na dĺžku dvoch až troch milimetrov, nie holíť. Problém môžete definitívne vyriešiť laserovou epiláciou na jeseň alebo na jar, pretože koža nesmie byť v čase ošetrenia opálená... A budúce leto si už priateľka môže užívať vašu hladkú hrud bez chípkov (úsmev). Laserová epilácia je cenovo priateľný zárok s trvalým efektom. Candela GentleLase s patentovaným dynamickým systémom chladenia, ktorú používame na odstránenie ochlpenia aj u nás, ponúka takmer bezbolestné a hlavne trvalé riešenie – aj pre páнов.

1 Som pekne opálený, ale ked' sa večer vyzliekam, akoby sa zo mňa prášilo a ráno mám posteplnú šupiniek z kože. Natieram sa mliekom, ale každý deň sa mi tento proces nechce absolvovať. Dá sa olupovanie riešiť aj inak? Vaším problémom bude zrejme sklon k miernej atopii. Koža je po slnení nadmerne vysušená a treba ju, žiaľ, pravidelne vo zvýšenej miere hydratovať. Ak chcete počet natieraní minimalizovať, vyskúšajte hydratačné telové mlieka určené pre atopickú pokožku. Natieraniu sa však nevyhnete.

2 Nosím malé strnisko, takže sa neholím každý deň, ale ak sa holím, tak mám aj dva dni červené flaky po tvári. S čím to súvisí? Pozorujem to vždy v lete. Faktorov, ktoré môžu takéto začervenanie spôsobiť, je viac. Pokožka v lete je vplyvom tepla a UV žiarenia viac prekrvená, takže každé podráždenie môže mať za následok jej nadmerné začervenanie. Skúste si radšej strnisko počas leta len zastrihávať.

Letný jedálny lístok

Chceli by ste schudnúť, pretože vás obťažujú asexuálne centimetre okolo pása, ale neviete sa rozhodnúť, či je lepší na večeru steak so šalátom alebo grilovaná panenka?



1 Ako by som si mal teraz, v polovici letnej sezóny, upraviť jedálny lístok tak, aby som schudol?

Aktuálne je veľa čerstvej zeleniny a ovocia, no, žiaľ, naše jedálne lístky zdáleka neobsahujú päť, respektíve šesť odporúčaných porcií. Ovocie by som zaradila skôr dopoludnia namiesto sladkostí a iných kalorických potravín, napríklad alkoholu. Grilované mäso sa priam núka... Ak chcete schudnúť, volte biele mäso a ryby. Pri tejto zmene nezaťažte ani žalúdok dlhým trávením a ak pridáte pohyb, ideálne turistiku, bicyklovanie či behanie za akoukoľvek loptou, určite uvidíte výsledky. Pre plný efekt v čo najkratšom čase však odporúčam diagnostiku na in body, porozprávať sa o svojich návykoch s trénerom/lekárom u nás na klinike, kde vám jedálny lístok upravíme aj k pohybu. V prípade, že sa v horúčave nerád hýbete, vám ponúkneme outdoor verziu na eftite, alebo aj bez neho, pod odborným dohľadom.



2 Ktoré kombinácie by som mal jest' večer? Môžem si dať napríklad aj steak, ak ho jem iba so šalátom, bez zemiakov či pečiva?

Pokiaľ sa večer nechystáte na rúbanie dreva alebo inú ťažkú prácu, tak by som volila šaláty, syry, napríklad mozzarellu, ovčí alebo kozí syr, pokvapkané olivovým olejom, citrónom alebo so zálievkou a jogurтом, ďalej aj tsatsiki, ktoré výborne chutia s paradajkami a cibuľou. Voľbou môžu byť i oblúbené smoothie.

3 Čo by som mal raňajkovat? Poradíte mi konkrétnie potraviny?

V lete platí pre raňajky to isté pravidlo ako pre večeru. Raňajky však, keďže sú začiatkom dňa, môžete doplniť aj o celozrnné výrobky, napríklad ovsené vločky v kombinácii s jogurtom a ovocím. Dozrieva veľa ovocia a čerstvé lepšie chutí, lahodí jazyku aj oku, neobsahuje éčka a ďalšie prísady. Pri dochutení sa fantázia medze nekladú – vyskújte orechy alebo strúhaný kokos a stratí sa i malé množstvo postrúhannej čokolády. Ak nemáte radi sladké raňajky, môžete ich nahradíť celozrnným pečivom alebo hriankou. Ak nepočítam kalórie, ako odmerku používajte dlaň. Chlebík veľký ako dlaň, rovnakej hrúbky, k nemu plátok šunky s vysokým obsahom mäsa, avokádo, list šalátu a pridajte jabĺčko. To je inšpirácia od našej trénerky Andrey Kavuličovej. V lete odporúčam jest' veľa šalátov. Pre odbornejší pohľad sa k nám môžete prísť poradiť s našimi trénermi. Navyše ponúkame vynovenú verziu genetického testovania Gentest Slim + Fit, kde na základe výsledku vašich génon dostanete režim šitý priamo na vás s odborným vysvetlením.

4 Je v lete ideálna delená strava alebo mám radšej jest' menej a všetko?

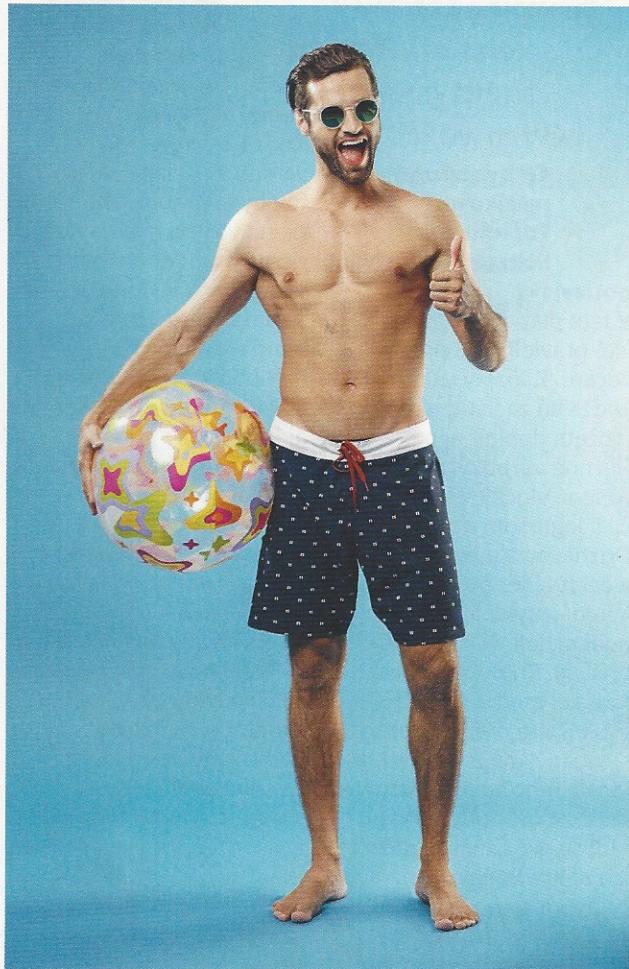
Kedže existuje veľa variantov delenej stravy, tak by som toto rozhodnutie na vašom mieste radšej riešila pod odborným vedením. A jest' všetko, to sa zasa dostávame k otázke, čo na raňajky, čo na obed a čo na večeru. Ak zládite správne výdatnosť aj kalorickosť stravy s pohybom, môžete si dopriať to svoje „všetko“. Samozrejme, že to nie je o zmrzline, hŕbe sladkostí a ostatných kalorických potravinách a nápojoch. Často sa stretávam s tým, že ľudia majú veľa informácií čo a kedy zjest', čo im škodí, ale chýba im vytrvalosť alebo majú za sebou veľa pokusov s príliš prísnymi diétami.

5 Koľko piv si môžem dať za týždeň, aby mi nenarástlo pivné brucho?

Ja by som si nedala ani jedno. Po prve – pre kalórie. Po druhé – jedno smäd obvykle neuhasí. Po tretie – vždy hrozí návyk, pretože dobré veci sú často návykové, však? A pivné brušká zasa tak rýchlo dolu nedáte. Po štvrté... (úsmiev). Ale trochu vážnejšie. Ak už by som mala chut' na alkohol, nechala by som sa inšpirovať Stredomorím a vínom, hlavne červeným, o ktorom už bolo toľko popísaného, že hádam každý vie prečo.

Telo vo forme

Chceli by ste mať pružné telo aj napriek tomu, že ste sa celé mesiace príliš nehýbali? Čo môžete urobiť ešte na poslednú chvíľu, aby ste na fotografiách z dovolenky vyzerali dobre?



1 O tri týždne idem na dovolenkú, ale cítim, že moje telo nie je to, čo kedysi...

V prvom rade, určite to nabudúce nenechávajte zájsť až sem. Mali by ste si uvedomiť, že adaptácia a odozva na určitý podnet potrebujú určitý čas. Ak hovoríme o nás bežných smrteľníkoch, je dobré mať na pamäti, že ide o šest až osem týždňov, ktoré sú potrebné na to, aby sa telo dostalo, ako sa hovorí, do formy. Nakolko máte len tri týždne, veľa toho

nestihnete. I keď je pravda, že odozva sa dostaví v podobe okamžitého tréningového efektu už po pári vykonaných aktivitách, takže aj keď vám zostal krátky čas, určite nečakajte a začnite sa rozumne hýbať.

2 Ked' chcem mať na fotografiách z dovolenky väčšie svaly, ktoré cviky by som mal robiť?

Azda len zopár kľukov (úsmev).

3 Dá sa ešte na poslednú chvíľu trochu zmenšiť bricho?

Chápem, že tehličky už toto leto nezvládnem...

V dnešnej uponáhľanej dobe býva hlavnou príčinou neúspechu stres. Musíte si uvedomiť, že akákoľvek pohybová aktivita znamená pre organizmus stres. Aby sa organizmus so stresom vydral, potrebuje aj zvoľniť, aj regenerovať, aj oddychovať. To je totiž práve ten čas, kedy v tele prebieha želaná redukcia. Ak vyvýjate na organizmus príliš veľa impulzov a veľmi často, dokonca sa v mnohých prípadoch nepretržite opakujú, výsledok sa nedostaví, nech budete robíť čokoľvek. Želaný efekt brzdí aj jednotvárnosť – nielen pri určitej pohybovej aktivite či cvičení vo fitku, ale aj v strave. Preto nech robíte, čo robíte, akokoľvek dlho to robíte, snažte sa priniesť do pohybu určitú variabilitu, striedajte viacero typov aktivít. Rovnako trénujte striedavo v ľahších a ľahšich cykloch. Ak teda niečo nefunguje, je veľmi dôležité zareagovať hned' a nečakať, že sa niečo vyrieši samo.

4 Nechce sa mi tráviť celé dni v posilňovni. Je iná cesta, ako sa dopracujem k telu, ktorým ešte ohúrim na pláži?

Aktivita sa nevykonáva iba medzi štyrmi stenami v posilňovni. Nie je to len o tom, že musíte dvíhať činky, aby ste ohurovali vypracovanou postavou. Toto je naozaj mylná predstava. Pohyb nás sprevádzá na každom kroku, takže nezamýšľajte sa nad niečím, čo sa vám nechce, ale skôr sa zamerajte na to, čo vám urobí radosť. Môže to byť obyčajná prechádzka, beh alebo cyklistika... Ak sa budete čomukoľvek venovať rozumne, požadovaný efekt sa určite dostaví. ■

Odpovedá:

**Mgr.
Miroslav Záhradný,
kondičný tréner**