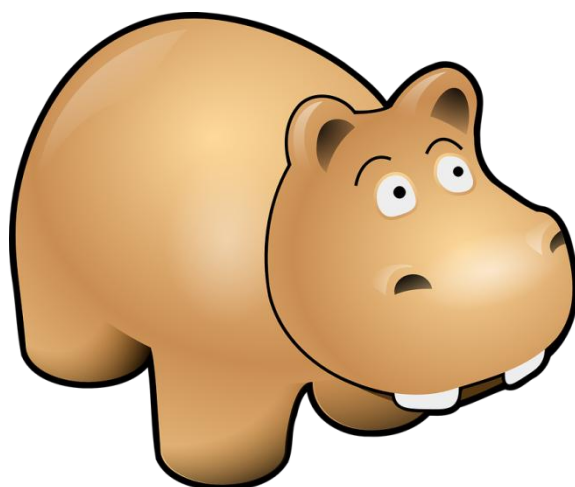


Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 14. díl „Čím a jak ovlivním své tělesné složení?“



Pokud jste minulý měsíc četli můj článek o tělesném složení, (a vy co ne, tak ho najdete na odkazu <http://martinakorejckova.cz/telesne-slozeni/>) tak již víte, že číslo, které nám ukáže naše osobní váha, není směrodatné, neboť vypovídá spíše o kvantitě, nikoliv však o kvalitě tělesné skladby. **Množství celkových kilogramů tělesné hmotnosti není tak důležité jako poměr tuku, svalů a vody v organismu.** Představte si dva muže stejného věku a stejné výšky, oba váží 80kg, ale jeden má v těle 15kg tuku a 40kg svalů a tělo toho druhého obsahuje 30kg tuku a 30kg svalů. I přes stejný věk, váhu a výšku bude jejich tělo i na pohled vypadat určitě jinak. 😊 Procentuální zastoupení jednotlivých struktur (tuk, svaly...) a jaké hodnoty jsou v normě, známe z minula. Ale co tyto hodnoty ovlivňuje, si popíšeme v následujících řádcích.

1.) Věk

Je přirozené, že postupem věku, ať chceme nebo nechceme, dochází fyziologicky k tomu, že nám ubývá svalová hmota a naopak přibývá ta tuková. Také se může měnit rozložení tuku. Například u žen přibližně po padesátém roku života se začíná ukládat více tuku do břicha. U mužů často také, ale u nich je to z jiného důvodu – kvůli vyššímu množství konzumace alkoholu a tučného jídla. 😊

2.) Pohlaví

Ženám příroda nadělila obecně vyšší množství tuku z reprodukčních důvodů – tuková tkáň je totiž stěžejní pro tvorbu hormonů, které zajišťují zachování lidského druhu. 😊 **Muži jsou zase obdařeni vyšším zastoupením svalové hmoty a i její lepší schopnosti růstu.**

3.) Léky a některá onemocnění

I to jaké bereme léky či jakým onemocněním trpíme, může ovlivnit naši tělesnou stavbu. **Některé léky a onemocnění totiž mohou způsobovat vyšší ukládání tuku (kortikoidy, hormonální a endokrinní onemocnění, protinádorová léčba) a jiné zase rychlé hubnutí.** I při „obyčejné“ chřipce, když nejíme, může dojít ke ztrátě hmotnosti na svalové hmotě.

4.) Psychika, stres a mentální nastavení

Někdo stresy zajídá jídlem a čokoládou, někdo naopak nejí vůbec. Samozřejmostí je to, že se to může podepsat na našem vývoji tělesné hmotnosti a poměru jejích struktur. A **pozor i na chronický stres – podporuje ukládání tuku do břišních partií!**

5.) Fyzická aktivita

Tak o tom žádá - **pravidelná pohybová aktivita (dle druhu, zátěže a správnosti provedení) a fyzická práce podporují růst svalů a blokování ukládání tuku nebo zapříčiňují jeho redukci (= hubnutí).**

6.) Jídelníček

No a tohle už musí vědět ale opravdu snad každý, že **správnou stravou a jídelníčkem můžeme dosáhnout nečekaných výsledků v tělesném složení.** Stejně tak pravděpodobně víte, že pokud se budeme přejídat, můžeme přibírat na tuku, **ale věděli jste, že i když budete jíst nedostatečně, tak můžete tloustnout, neboť si tělo dělá zásoby, protože je stresované nedostatkem?**

S čím se ale také hodně setkávám u svých klientů je to, že i přesto, že jsou to častokrát aktivní sportovci, tak mají nižší zastoupení svalů. Na to je ale jednoduchá odpověď – vesměs za to může nedostatečná či nesprávná výživa – sval nemá vhodné podmínky k tomu, aby rostl. **S tím si však také dokážu jednoduše poradit. ☺**

Více na www.martinakorejckova.cz/poznejte-muj-system/

A nezapomínejte na to, že ani jeden z faktorů není důvod k výmluvám nebo k tomu, že se s tím nedá nic dělat. ;-)

Hezké květnové dny přeje Martina Korejčková

**Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz
nebo na mých osobních webových stránkách www.martinakorejckova.cz .**

**Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113**