

HYPERTROFIE

ZE SUPERMARKETU

Nabírej svaly z obyčejného nákupu. Výpočty, nákup, meal prep a 25 receptů s cenou porce.

• **od 21 Kč**
za porci

+5
BONUSŮ
ZDARMA

kalkulačka, tracker, seznam
potravin a další

FIT PODLE VĚDY

Matěj Krob



JAK JSEM ZAČÍNAL

Do gymu chodím skoro pět let. Když jsem začínal, udělal jsem chybu, kterou dělá skoro každý: rozhodl jsem se nabírat svaly, tedy jít do bulku, a začal jsem prostě hodně jíst. Bez plánu, bez počítání, hlavně hodně. Tomu se říká dirty bulk. Váha šla nahoru, jenže velkou část tvořil tuk.

Chvilí mi trvalo, než jsem pochopil, co funguje: hodně zeleniny, ovoce a vlákniny, kvalitní bílkoviny, co nejmiň zpracované jídlo a plán, podle kterého jím každý den. Cheat meal, tedy jídlo, které zrovna není nejzdravější, třeba pizzu s kamarády, si klidně dej. Nic se nestane. Jen z něj nesmí být pravidlo.

Při vysoké škole pracuju v supermarketu a každý týden vidím, za co lidi utrácí: proteinové tyčinky, „fit“ pudinky, hotové krabičky za dvojnásobek ceny obyčejného jídla. Přitom všechno, co na nabírání potřebuješ, leží o regál vedle a stojí zlomek ceny.

**BULK NENÍ VÝMLUVA, PROČ JÍST COKOLIV.
CELÉ JE TO HLAVNĚ O ZDRAVÍ.**

CO SI ODNESEŠ

Kap. 1

- Proč začít nabírat s nízkým procentem tuku ✓
- Podle čeho se rozhodnout: nabírat, nebo dieta ✓
- Jak si odhadnout procento tuku bez drahého měření ✓

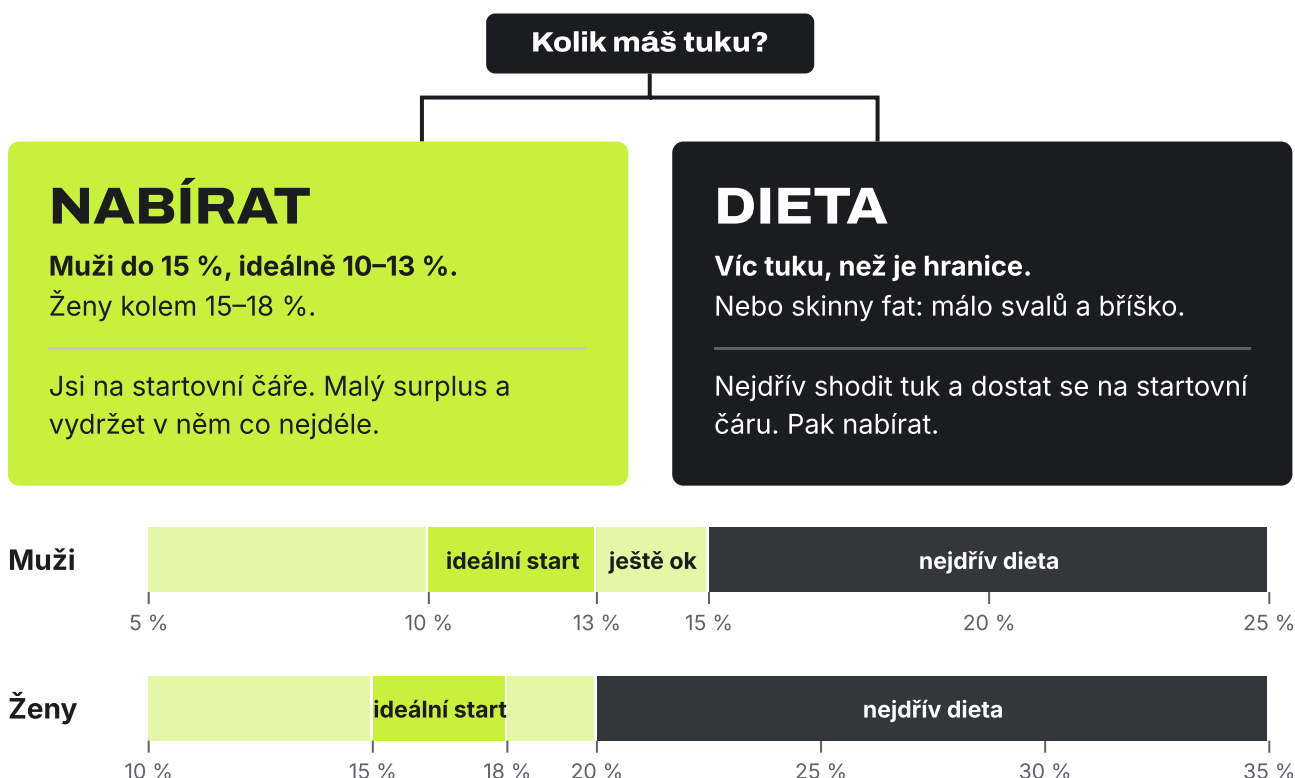
Než začneš počítat kalorie, musíš vědět, kterým směrem jdeš.

Tohle rozhodnutí jsem na začátku přeskočil a byla to moje největší chyba.

Proč záleží na tom, kolik máš procent tuku

Svaly rostou pomalu. Čím déle vydržíš v malém surplusu (jíš o trochu víc, než spálíš), tím víc jich nabereš. Spolu se svaly ale vždycky přibude i trochu tuku. Když začneš nabírat už s vyšším procentem tuku, dojdeš na hranici, kdy se necítíš dobře, mnohem dřív. A nabírání skončí dřív, než se pořádně rozjede.

Je tu i druhý důvod. Když se štíhlí lidé přejídají, tvoří 60–70 % přibrané váhy beztuková hmota (hlavně svaly a voda). U lidí s nadváhou je to jen 30–40 %¹. Čím štíhlejší začínáš, tím víc z nabírání máš.



Skinny fat: málo svalů, trochu břicha

Tlustý nejsi, ale svaly moc nevidíš a břicho se ti nelíbí. Tomu se říká skinny fat. V tom případě jdi nejdřív do diety: mírný deficit (jíš o trochu míň, než spálíš), trénink naplno a dost bílkovin. Začátečníci dokážou v mírném deficitu i nabírat svaly. Ve větším deficitu, kolem 500 kcal denně, už ale v průměru nerostou², takže **dietu nepřeháněj.**

Jak odhadnout procento tuku

Nejjednodušší je porovnat se s fotkami. Je to odhad plus minus pár procent, ale na rozhodnutí stačí. Kolem 10 % u mužů vidíš na břicho jasné kostky, kolem 15 % už jen obrys horních a nad 20 % je břicho měkké a bez obrysů.



Muž kolem 10 %



Muž kolem 15 %



Muž kolem 20 %



Žena kolem 15 %



Žena kolem 20 %



Žena kolem 25 %

Ilustrační fotky vygenerované AI podle referenčních fotek lidí změřených na DEXA (rentgenové měření složení těla). Procenta jsou orientační.

Domácím vahám s měřením tuku moc nevěř. U jednotlivce se umí splést i o víc než 10 procentních bodů³. Ukážou ti klidně 12 %, i když máš 20 %, nebo naopak.

Odhad krejčovským metrem

Přesnější než domácí váha je obyčejný metr. Změř si ráno nalačno tři obvody a kalkulačka v bonusu z nich spočítá procento tuku metodou americké armády⁴. Splete se zhruba o 3–4 %, na rozhodnutí nabírat, nebo dieta to stačí.

- **Pas:** vodorovně v úrovni pupku, po normálním výdechu.
- **Krk:** těsně pod ohryzkem, metr mírně šikmo dolů dopředu.
- **Boky** (jen ženy): v nejširším místě zadku.

Co udělat dnes

- ☐ Vyfoť se zepředu a z boku při denním světle.
- ☐ Porovnej se s fotkami nebo si tuk změř metrem a najdi se na škále.
- ☐ Rozhodni se: nabírat, nebo dieta.

Zdroje

1. Forbes, 2000, Ann N Y Acad Sci – PMID 10865771
2. Murphy & Koehler, 2022, Scand J Med Sci Sports – PMID 34623696
3. Bosy-Westphal a kol., 2008, Obes Facts – PMID 20054195
4. Hodgdon & Beckett, 1984, Naval Health Research Center, Report 84-11 a 84-29



24 Kč
za porci

ČOČKOVÉ KARI S RÝŽÍ A VEJCEM

35 minut

4 porce

Meal prep

Bez masa

Výživové údaje na porci	740 kcal	34 g bílkoviny	109 g sacharidy	16 g tuky	11 g vláknina
-------------------------	--------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------	-------------------------

NA 4 PORCE

- 300 g červené čočky
- 1 plechovka krájených rajčat (400 g)
- 1 cibule (100 g)
- 3 stroužky česneku
- 3 lžíce oleje (30 g)
- 320 g rýže (syrové)
- 200 g bílého jogurtu
- 4 vejce natvrdo
- 2 lžíce kari koření, lžička kurkumy, sůl, asi 700 ml vody

POSTUP

- 1 Na oleji osmahní cibuli, přidej česnek a koření a minutu míchej.
- 2 Přidej propláchnutou čočku, rajčata a vodu. Vař 15–20 minut, dokud se čočka nerozpadne a kari nezhoustne.
- 3 Mezitím uvař rýži a vejce.
- 4 Do každé krabičky dej rýži, kari, rozpůlené vejce a 50 g jogurtu navrch.

Tip: Nejlevnější oběd v knize. Bílkovin má méně, proto ho kombinuj s bílkovinou svačinou (skyr, tvaroh, shake).

KONEC UKÁZKY

CHCEŠ CELÝ PLÁN?

Tohle byla ukázka z e-booku Hypertrofie ze supermarketu. V celém e-booku najdeš všechno, co potřebuješ, abys nabíral svaly a ne tuk:

- ✓ výpočet tvých kalorií a maker krok za krokem
- ✓ levný nákup v supermarketu s cenami
- ✓ meal prep na celý týden za dvě hodiny
- ✓ 25 receptů s makry, vlákninou a cenou porce
- ✓ 5 bonusů, včetně kalkulačky kalorií a makroživin

FITPODLEVEDY.CZ

Tam se dozvíš první, až bude e-book hotový.