



**CHCI ZHUBNOUT,  
CO MI POMŮŽE?**



**CHCI ZLEPŠIT  
ZDRAVÍ,  
CO MI POMŮŽE?**

**4. DÍL**

*část první*

*Helena Havránková*

4



**JAK NAPRAVIT TO,**

CO SE POKAZILO?

*část první – svaly*



4



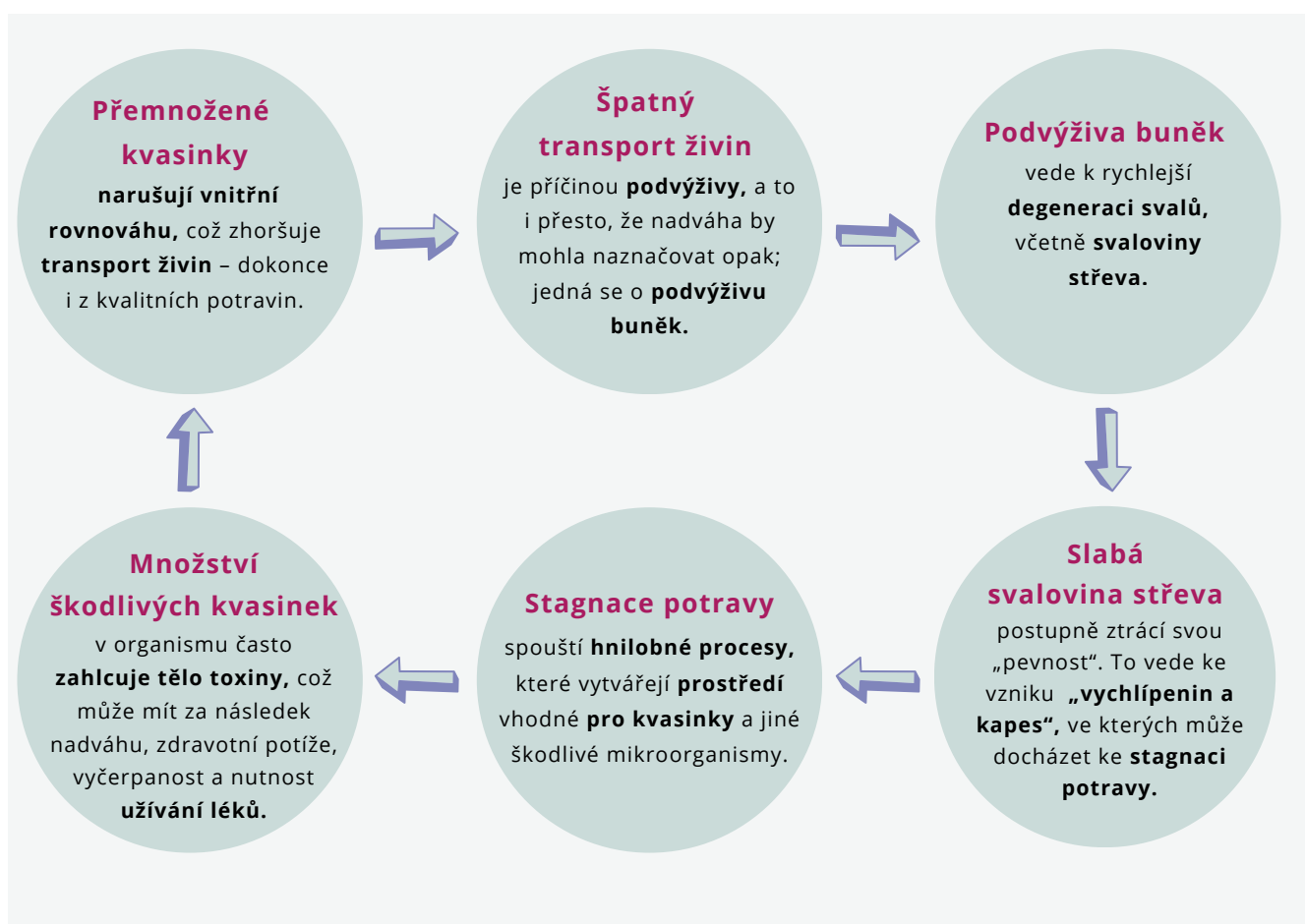
“ČÍM STARŠÍ JSTE, TÍM TĚŽŠÍ JE  
ZHUBNOUT, JELIKOŽ ZA TU DOBU JSOU  
VAŠE TĚLO A VAŠE SÁDLO DOBRÝMI  
KAMARÁDY.”

*Halina Pawłowska  
česká spisovatelka*



# JAK ZE ZAČAROVANÉHO KRUHU?

Nejprve si pomocí infografiky připomeňte, co jste se dozvěděli v předchozích dílech. Není rozhodující, zda je vaším hlavním problémem tělesná váha nebo zdravotní stav. **Ať se nacházíte v kterémkoli bodě tohoto procesu, následky bývají velmi podobné – člověk se postupně „uzavře“ v začarovaném kruhu.**

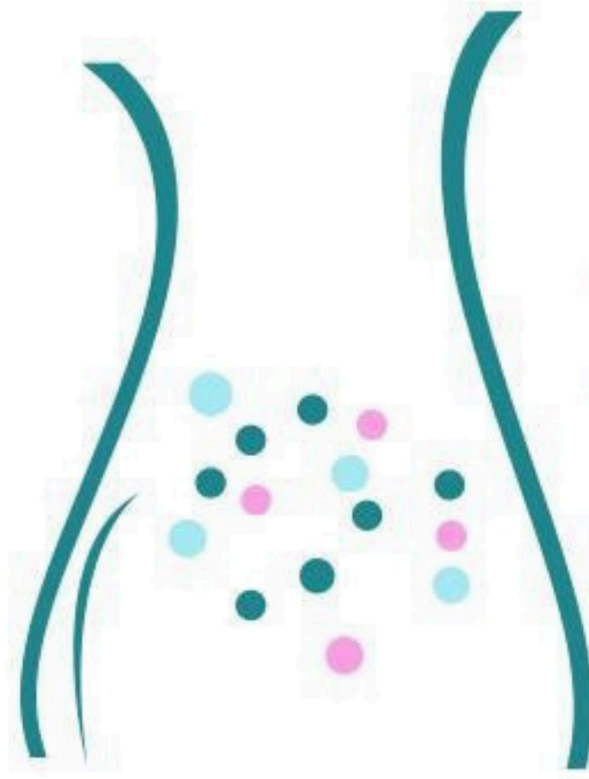


**Bez kvalitní svaloviny střevní stěny** nelze udržet rovnováhu střevní mikroflóry (dochází ke stagnaci potravy a hnilobným procesům).

A bez **rovnováhy ve střevním prostředí** nelze dlouhodobě udržet **kvalitní svalovou hmotu** (zhoršené vstřebávání živin a spalování tuků).

Není proto rozhodující, zda chcete zlepšit svou tělesnou váhu nebo zdravotní stav. **Postup k nápravě je v obou případech stejný.**

# SVALY



ovlivňují  
střevní prostředí,  
spalují tuk

# PROČ JE KVALITA SVALŮ TAK ZÁSADNÍ?

**Svaly prorostlé tukem** nedokážou uložený tuk účinně spalovat a proto se vám nedaří udržet si štíhlou postavu. Pro naše zdraví je velmi důležitá také **kvalita svaloviny střeva**, která ovlivňuje podmínky pro život **užitečných střevních bakterií**.

Je známé, že budování svalů je spojeno s nějakou formou posilování.

Jenže jak udržovat **hladkou svalovinu střeva** v dobré kondici, když ji **nemůžeme ovládat vůlí?**

Dokážete snad vědomě „cvičit“ se střevem, tak jako to děláte například se svaly rukou?



Je zřejmé, že pokud chceme tento proces změnit, **musíme na to jít jinak.**

**Přibližně od 30. roku věku** začínají v našem těle postupně převládat **katabolické děje** (rozkladné procesy) nad ději **anabolickými** (výstavbovými). To s sebou přináší **postupné snižování celkové kapacity svalové hmoty.**

# KTERÉ TŘI FAKTORY JSOU ZODPOVĚDNÉ ZA BUDOVÁNÍ SVALŮ?

Abychom dokázali tento **biologický úbytek** zpomalit, musíme si nejprve odpovědět na otázku:

Které **tři faktory** rozhodují o budování svalů?

**Odpověď je překvapivě jednoduchá:**

- 1 POHYB (stimulace svalů)
- 2 HORMONY
- 3 VÝŽIVA



## ➤ POHYB

**Adekvátní stimulace svalů** sportem, cvičením nebo chůzí je pro budování svalů nezbytná. Pokud svaly nebudete **pravidelně stimulovat**, nemají důvod se obnovovat ani posilovat. Protože potřebujete posílit i svaly střeva, s kterými nelze cvičit vědomě, zaměřte se také na další dva body.

## ➤ HORMONY

Druhým nezbytným faktorem, který je k budování svalů taktéž zapotřebí, jsou hormony. **Do hormonálního řízení organismu** ale rozhodně zasahovat nebudeme. Tělo si potřebné hormony **vytváří samo** a jejich umělé doplňování by znamenalo zásah do přirozených procesů organismu. Užívání jakýchkoli **hormonů navíc by bylo dopingem** s mnoha vedlejšími účinky. Takže ruce pryč od nich.

## ➤ VÝŽIVA

Poslední položkou na tomto seznamu je výživa. Ať chcete, nebo ne, **výživa** je – společně s pohybem – jedním z nejzákladnějších předpokladů pro **udržení dobrého stavu svalů**.

Potřebujete je jak k jejich regeneraci, tak hlavně k obnově svalů. Na to, **aby bílkoviny byly schopny obnovy svalů**, musí dosahovat vysoké biologické hodnoty.

Navíc dostatečný příjem kvalitních bílkovin nepotřebují jenom naše svaly, ale jsou **nepostradatelné také pro udržení celkového zdraví**.

A jelikož si tento jejich význam málokdo uvědomuje, shrnula jsem proto to nejdůležitější do bonusu 4.1 „**Bez bílkovin žádné zdraví**“.



# KTERÉ BÍLKOVINY JSOU SCHOPNY OBNOVIT SVALY?

O schopnosti bílkoviny přispět k obnově svalů **rozhoduje její biologická hodnota**. Než si povíme, co to znamená, seznámte se nejdříve se dvěma základními typy bílkovin. Existují:

- **Plnohodnotné** – Do této skupiny spadají živočišné bílkoviny, které obsahují kompletní spektrum esenciálních aminokyselin, jež si tělo samo nedokáže vyrobit. Organismus je ale nutně potřebuje, proto musejí být proto přijímány potravou.
- **Nepлноhodnotné** – Sem patří rostlinné bílkoviny. Jsou označovány jako nepлноhodnotné, protože jim **vždy chybí některá z esenciálních** (nezbytných) **aminokyselin**, a to buď úplně, nebo částečně.

Čím déle upřednostňujete **bílkoviny nižší kvality** (nepлноhodnotné), tím rychleji dochází k postupné **degradaci organismu**. Jinými slovy – **zestárnete rychleji** a mnohem dříve vás začnou provázet chronické zdravotní problémy.

Proto, pokud chcete obnovit dobrou kondici, **nestačí pouze začít cvičit**. Je také nutné zařadit do výživy **bílkoviny vysoké kvality**, jejichž biologická hodnota přesahuje **100**.

A nebojte se, nebudete vypadat jako „kulturista“. Tato obava je ve skutečnosti **zbytečná**, pokud se nechystáte trénovat stejně intenzivně jako profesionální kulturisté. Pamatujte, že s **nekvalitními bílkovinami** nepřicházíte jen o svaly, ale postupně i **o své zdraví**.

# CO ZNAMENÁ BIOLOGICKÁ HODNOTA BÍLKOVIN (BH)?

**Biologická hodnota** je ukazatel, který napovídá, jak dobře dokáže daná bílkovina přispět ke **stavbě svalů**. Jinými slovy ukazuje, kolik gramů lidských bílkovin dokáže organismus vytvořit ze **100 gramů** přijatých bílkovin.

Tělesné proteiny jsou **základní stavební složkou** mnoha struktur v našem organismu. Jsou nezbytné pro stavbu a **regeneraci svalů**, kostí, kůže i vlasů. Jsou součástí **hormonů, enzymů, protilátek** a dalších.

Organismus musí mít pro tvorbu **více než 10 tisíc různých proteinů** k dispozici neustále dostatek stavebního materiálu (kvalitních bílkovin). Aby organismus fungoval správně, musí být **proteinový metabolismus** v neustálé **rovnováze**.

Nízký příjem bílkovin nebo bílkovin nižší kvality se postupně projeví **úbytkem svalové hmoty a zhoršením zdraví** (bolestmi, únavou, nekvalitním spánkem, depresivními náladami, úzkostmi, vyčerpáním, snížením imunity atd.).

Setkala jsem se s mnoha poradci, kteří nejenže biologickou hodnotu bílkovin vůbec neřeší, ale ve skutečnosti často ani nevědí, o čem je řeč a které dva zákony ji určují.

Proto jim také nic nebrání v tom, aby nabízeli **proteinové produkty na bázi sójové, hrachové, nebo mléčné bílkoviny** apod., navíc obohacené o **cukry, umělá sladidla, barviva** atd., a to paradoxně s cílem pomoci vám trvale zhubnout či zlepšit zdravotní stav, **což ve většině případů nepřináší dlouhodobé řešení**.

# PROČ NESTAČÍ POUZE ROSTLINNÉ BÍLKOVINY?

Jak jsme si již vysvětlili, rostlinné bílkoviny nejsou plnohodnotné. Rostlinné bílkoviny zpravidla **nedosahují** takové **biologické hodnoty**, aby samy o sobě plně pokryly náhradu **každodenních ztrát lidských proteinů**.

Proto samotné rostlinné bílkoviny nemusí vždy zajistit dostatek **stavebního materiálu (aminokyselin)** pro všechny regenerační procesy a pro kompletní syntézu **tisíců lidských proteinů**. Některé aminokyseliny pak mohou v organismu chybět, což může narušovat jeho **správné fungování**.

Aby byl přívod všech **aminokyselin** (z nichž si tělo vytváří vlastní proteiny) optimální, je potřeba chybějící **esenciální aminokyseliny** doplňovat nebo jednotlivé rostlinné zdroje bílkovin **velmi dobře vzájemně kombinovat**.

Nejvyšší biologickou hodnotu mezi rostlinnými bílkovinami má **sójová bílkovina**. I ta však dosahuje biologické hodnoty pouze **74**. Takové bílkoviny nejsou schopny udržet **vyrovnaný proteinový metabolismus**, a to zvláště v situacích, kdy je potřeba **bílkovin výrazně vyšší** (například při nadváze).

K dosažení vyšší biologické hodnoty bílkovin pouze z rostlinných zdrojů je **nutná dobrá znalost správných kombinací**. Správné kombinování rostlinných bílkovin však není jednoduché. Jejich výslednou **biologickou hodnotu** totiž ovlivňují dva známé principy: **Wolfův zákon** o nadbytku některé z aminokyselin a **Rubnerův zákon** o limitní aminokyselině.

**Chybný vzájemný poměr aminokyselin** může paradoxně ještě více **snížit konečnou biologickou hodnotu proteinů**. Podrobnější informace naleznete v bonusové sekci: „**Jak složité je určení biologické hodnoty bílkovin?**“

Je třeba vzít v úvahu, že dopad dlouhodobé konzumace **pouze rostlinných bílkovin** (například při vegetariánské či veganské stravě) – zvláště pokud nejsou správně kombinovány – se obvykle neprojeví během **týdnů či měsíců**, ale často až **po letech**.

Určitá **záľudnost výhradní konzumace rostlinných bílkovin** spočívá v tom, že se člověk zpočátku při tomto způsobu stravování může cítit dobře. Mnozí pak **snadno podléhají dojmu**, že si tím **zajišťují dlouhodobě lepší zdraví**.

Teprve **delší časový odstup** však může ukázat, že tomu tak vždy být nemusí.



# ČÍM VÍCE NEMOCÍ, TÍM VĚTŠÍ ROZVOJ EKONOMIKY

Je to smutné, ale některé systémy nejsou nastaveny na to, aby se lidé opravdu uzdravili. Paradoxně platí jednoduché pravidlo: **čím více nemocí, tím větší rozvoj ekonomiky** – více léků, operací, náhradních kloubů, hospitalizací, invalidních vozíků či berlí.

Prozradil vám někdy někdo, že cesta z **opakujeících se zdravotních problémů** nebo ze **zvyšující se tělesné hmotnosti** nevede přes **narůstající počet léků**, ale přes **obnovu funkce dvou základních pilířů?**

- Přes **rehabilitaci střev a jejich mikroflóry**. Střevní mikrobiom je totiž jedním z klíčových regulátorů **imunitního systému** a významně ovlivňuje **vstřebávání živin**.
- a přes **obnovu svalové tkáně**, která je jedním z hlavních míst **spalování tuků a regulace metabolismu**.

Zdravá střeva a dobře fungující svaly tak představují dva základní pilíře metabolického zdraví.

**Je prokázáno, že zdravá střeva s dobře fungujícími svaly výrazně ovlivňují imunitní systém a mohou chránit před:**

- častým nachlazením
- **cukrovkou**
- bolestmi zad
- zažívacími potížemi
- ochablou a povislou kůží
- srdečními problémy
- zadržováním vody
- tmavými kruhy pod očima
- hormonálními problémy
- špatným spalováním tuků
- **nadváhou i podváhou**
- metabolickými poruchami
- syndromem vyhoření
- chutěmi na sladké
- povleklým jazykem
- **celulitidou**
- "vlčím" hladem
- mnohými alergiemi...

**Čím živíte své svaly a čím své střevní mikroby?**

# LEDNIČKY JSOU PLNÉ, ALE...

Strava plná **uzenin, tuků, přeslazených mléčných výrobků, sladkých nápojů a alkoholu** není zdrojem ani **kvalitních bílkovin** (potřebných pro obnovu **svalové tkáně**), ani vhodné **potravy pro užitečné střevní mikroby**.



Obsahuje mnoho tuku, málo bílkovin, hodně chemických přísad, přemíru cukrů a téměř žádnou vlákninu. Tato strava **nedokáže pokrýt ani běžnou každodenní biologickou ztrátu proteinů**, natož aby podporovala **obnovu svalové tkáně**, o kterou zde jde.

Navíc uzeniny, slazené nápoje, přeslazené výrobky a alkohol poškozují zdraví tím, že **podporují množení škodlivých mikroorganismů**.

To není cesta ke **zdraví**, ale ke **vzniku nemocí**.

Jak tedy vypadá strava, která skutečně podporuje zdraví střev i svalů?

# JAK ZÍSKAT SEXY POSTAVU A ZLEPŠIT SI ZDRAVÍ?

Existují tři základní možnosti, jak toho dosáhnout:

## 1 První možnost - klasická cesta

Můžete vyhledat odbornou lékařskou pomoc nebo nutriční poradnu, a snažit se dosáhnout změny s jejich pomocí (často však s omezeným výsledkem).

## 2 Druhá možnost - vlastní pokus

Můžete si sami (na základě známých pravidel zdravého životního stylu) upravit dosavadní jídelníček a pokusit se zhubnout nebo odstranit zdravotní potíže. (Léta jsem jedla zdravě - nefungovalo to.) Viz [můj příběh](#).

## 3 Třetí možnost - systémové řešení

Třetí možností je udělat totéž, co jsem nakonec udělala já. Pokud vám dosavadní postupy nepřinášejí očekávaný výsledek, můžete zvážit švýcarsko-německý výživový koncept Vianesse, který je založen na současné podpoře střevního mikrobiomu a obnově svalové tkáně.

Obsahuje cílenou výživu pro oba orgány (jak jsme si již vysvětlili, náprava vede přes současnou výživu obou orgánů současně).

Vianesse nabízí špičkovou bílkovinu pro obnovu svalové tkáně a zároveň specifickou výživu pro užitečné střevní bakterie, která podporuje rovnováhu střevního prostředí.

Celý koncept vyvinul **německý biolog a vědec v oblasti sportovní medicíny Markus Pelleter**. Se svým týmem se jeho vývoji věnoval **sedm let**. Výzkum probíhal na **Univerzitě Johanna Wolfganga Goetheho ve Frankfurtu nad Mohanem**.



# CO DĚLÁ KONCEPT VIANESSE TAK VÝJIMEČNÝM?

Jedná se o nový **duální výživový koncept v terapii obezity**, který **splnil velmi náročná kritéria** vyhlášená vědci IoM (Institute of Medicine v USA), dnes známého jako **Národní akademie medicíny [National Academy of Medicine](#)** (NAM), **pro boj proti současné celosvětové epidemii obezity**.

---

**Vianesse je první koncept, který toho dosáhl.**

---

*Národní akademie medicíny je nezisková a nevládní organizace sdružující přední vědce světa. Je součástí Národní akademie věd, inženýrství a medicíny Spojených států amerických.*

*Poskytuje odborná doporučení v otázkách týkajících se biomedicínských věd, medicíny a zdraví. Slouží jako poradní orgán **zaměřený na zlepšování zdraví populace**.*

*Jejím cílem je poskytovat **vládě, odborníkům i široké veřejnosti, objektivní a na důkazech založené informace** týkající se zdraví a vědy.*

Přední světoví vědci stanovili **jasná a velmi přísná kritéria** pro výživové koncepty **určené k boji se současnou celosvětovou epidemií obezity**.

Podle dostupných informací tato kritéria **dosud splnil pouze koncept Vianesse**.

# JAKÁ KRITÉRIA MUSELA BÝT SPLNĚNA?

Vědcům bylo jasné, že smysl má pouze taková **změna životního stylu**, která vede k celkovému **zlepšení kvality života** a především – je **dlouhodobě udržitelná**. Proto byli při stanovování kritérií velmi důslední. Výživový koncept **musí** podle nich **přinášet skutečně měřitelné výsledky**:

## 1 k dlouhodobému snížení tělesné hmotnosti

- 1 rok nebo déle
- snížení tělesné hmotnosti o 5 % nebo více
- nebo snížení BMI o jeden stupeň

## 2 ke zlepšení metabolických ukazatelů a stavu přidružených onemocnění souvisejících s obezitou, například:

- hypertenze (vysoký krevní tlak)
- hypercholesterolemie (zvýšená hladina cholesterolu v krvi)
- hypertriglyceridemie (zvýšená hladina tuků – triacylglycerolů – v krvi)  
často u obézních, diabetiků, pijáků piva)

## 3 ke zlepšení zdravotního chování (podporuje změny stravovacích návyků a životního stylu):

- stravování podle zásad potravinářské pyramidy
- pravidelná fyzická aktivita
- pravidelné lékařské prohlídky (alespoň jednou ročně)

## 4 ke schopnosti sledovat možné nežádoucí účinky (účinky, které by mohly být způsobeny samotným programem)

## 5 ke zlepšení celkové kvality života.

**VIANESSE** je prvním a zatím jediným **výživovým konceptem**, který těchto **stanovených kritérií dosáhl**.

Koncept vychází ze studií, které ukazují, že **ochablé svalstvo a nerovnováha ve střevní mikroflóře** patří mezi hlavní příčiny **dlouhodobé neschopnosti zhubnout** a také **rostoucího počtu chronických zdravotních potíží**.

DUÁLNÍ koncept VIANESSE **řeší nápravu obou těchto příčin současně**. Nabízí **cílenou výživu pro užitečné bakterie i pro svaly**. Tento **rafinovaně jednoduchý koncept** se snadným způsobem užívání přirozeně pomáhá měnit stravovací, pitné i pohybové návyky.



Již v prvním německém vydání **lexikonu proti stárnutí** byla výživa **Vianesse** popsána jako **antiagingový koncept** a doporučována jako dlouhodobá podpora **pro krásu, mladistvost a pohodu**. V lexikonu se píše:

*Koncept Vianesse vychází z předpokladu, že složitý proces **předčasného stárnutí** lze z velké části zjednodušit na dvě hlavní příčiny: **ochabující svalstvo a nerovnováhu ve střevní mikroflóře**.*

- **Svalová tkáň** je místo, kde se **spaluje tuk**. Čím více svalové hmoty tělo obsahuje, tím snáze dokáže spalovat tuk.
- **Střevo** je místem **vstřebávání živin**. Pokud je střevo dlouhodobě narušené, negativně to ovlivňuje celkové zdraví člověka. Živiny se nemusí správně vstřebávat a některé látky se mohou dokonce **přeměňovat na toxické produkty**.

***Důsledkem jsou** příznaky jako nepohodlí, poruchy spánku, zažívací potíže, pálení žáhy, tmavé kruhy pod očima, kožní problémy, celulitida, únava, podrážděnost, nesoustředěnost, zapomnětlivost, potravinová intolerance, předčasné stárnutí atd.*

- Vianesse vidí řešení v **současném posilování zdravé střevní mikroflóry i svalové tkáně** a to výživou **pomocí kvalitních prebiotik a bílkovin špičkové kvality**.

# ZDRAVÁ CESTA K VNITŘNÍ POHODĚ

**Vianesse** je prvním konceptem na trhu v oblasti **výživy**, který svým **duálním systémem** pečuje současně o **svaly i střevo**.

Je to koncept, u kterého můžete pocítit, že skutečně funguje, a který zároveň představuje **zdravou cestu k dlouhodobému dosažení pěkné postavy, vnitřní pohody a dobrého zdraví**.

---

Pouze tehdy, když známe skutečnou příčinu potíží, můžeme uvažovat o smysluplné terapii.

---

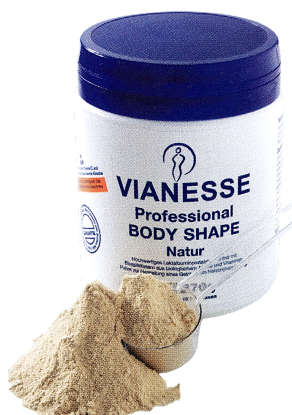
Účinnost tohoto velmi **jednoduchého výživového konceptu** spočívá především v jeho **kvalitě**. Je **snadno použitelný a nevylučuje žádný výživový směr**.



**Body Shape** (nikoli *shake*, ale **SHAPE** = „tvarovač“ postavy). Jde o **velmi kvalitní bílkovinu s obsahem laktalbuminu**, která je určena **pro stavbu svalové tkáně**. Její **biologická hodnota dosahuje 104**.

**Prebiotika** jsou směsí různých druhů **vlákniny, které** slouží jako výživa pro **užitečné střevní bakterie**. Jsou určena pro **péči o zdraví střev**.

(Pozor, neplést **prebiotika** s **probiotiky** – viz bonus „Probiotika nebo prebiotika, na co si dát pozor?“)



## JAK SE LAKTALBUMIN ZÍSKÁVÁ?

**Professional Body Shape: špičková bílkovina výjimečně vysoké kvality.**

Obsahuje **laktalbumin**, jehož **biologická hodnota dosahuje 104**. (Viz bonus: Biologická hodnota bílkovin – neznámý hrdina vašeho zdraví.)

Biologická hodnota vyšší než 100 (a to u jednoho konkrétního typu proteinu, nikoli jako součet několika méně kvalitních bílkovin ve směsi), výrazně podporuje **obnovu a budování svalové tkáně**.

### Jak se laktalbumin získává?

Zdroj této vysoce kvalitní bílkoviny se nachází **v mléku**, kde tvoří **pouze asi 2 %**.

Aby bylo možné **potřebu obnovy oslabených svalů** pokrýt pouze **laktalbuminem obsaženým v mléce**, museli byste denně vypít **velké množství litrů mléka**, což je v praxi nereálné.

Další potíž spočívá v tom, že pro mnoho lidí může být **mléko problematické**. Důvodem je obsah **laktózy (mléčného cukru)** a **kaseinu**. Někteří lidé **trpí laktózovou intolerancí**, jiní mohou být **citliví nebo alergičtí na kasein**.

**Vianesse Professional Body Shape** obsahuje **80% laktalbuminový koncentrát**, který se získává **speciální ultrafiltrací** (mikrofiltrací). Díky tomuto procesu jsou z mléka odstraněny problematické složky a **z jednoho litru mléka zůstávají pouze asi 2 % špičkového proteinu nejvyšší kvality**.

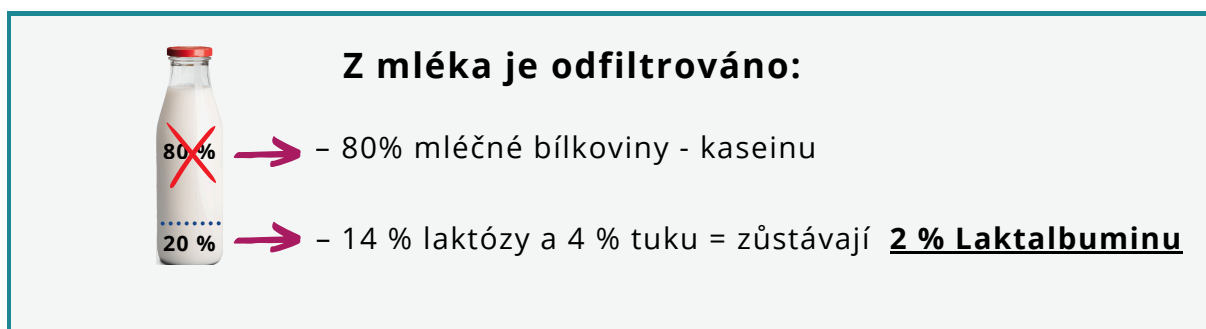
## Znázornění filtračního procesu získávání laktalbuminu

Z mléka se nejprve **odfiltruje přibližně 80 % kaseinu** (častého alergenu mléčných bílkovin).

Zůstává **asi 20 % syrovátky**, ze které je následně odfiltrováno **14 % laktózy (mléčného cukru) a 4 % tuku**.

Zbývající **2 % tvoří čistý laktalbumin**.

### 1 litr plnotučného mléka



**Body Shape je 80% laktalbuminový koncentrát** získaný z oněch **2 % nejvyšší kvality bílkoviny obsažené v mléce**.

Je také **bohatým přirozeným zdrojem BCAA aminokyselin – valinu, leucinu a isoleucinu**.

Díky tomu **Vianesse Body Shape** účinně podporuje **obnovu svalů a svalové síly**, protože tyto aminokyseliny hrají klíčovou roli při spouštění [proteosyntézy](#).

## Vianesse Professional Body Shape je bez:

- laktózy (častá intolerance mléčného cukru)
- kaseinu (časté alergizující složky mléka)
- cukru, barviv, konzervačních látek a ochucovadel

## Současně obsahuje vlákninu, minerály a vitamíny:

- bio jablečnou vlákninu a prášek z plodů aceroly – přírodní vitamín C
- vitamíny E, B1, B2, B6, B12, kyselinu pantotenovou (vit. B5), niacin (B3)
- kalcium (vápník)

Náš organismus potřebuje **každodenní přísun kvalitních bílkovin** nejen pro **zachování zdravé svalové hmoty**, ale především pro **udržení dobrého zdraví** a také pro **rovnováhu ve střevní mikroflóře**.



V dalším díle našeho vzdělávacího programu se **zaměříme na výživu střevní mikroflóry**.

Ukážeme si, které potraviny jsou pro střevní bakterie nejpřínosnější, a probereme strategie, jak správným výběrem stravy podpořit obnovu a udržení zdravého střevního prostředí.

Připravte se na **poutavé informace**, které vám pomohou lépe pochopit **složitý svět mikroorganismů ve střevech** a jejich **zásadní význam pro naše zdraví**.