

Že prý jídlo může ZMĚNIT HANDICAP?

Klasická snídaně před golfovým turnajem je u většiny amatérů i profesionálů stejná. Skládá se z hodně těžkých složek, vajíček, uzenin, pečiva a nezdravých sladkostí. Někteří golfisté hrají pro radost, zdraví nebo lepší handicap. Jiní touží po slávě a chtějí dobýt svět. Prakticky všechny studie prováděné v oblasti sportu se však shodují, že cíl, který sportem sledujeme, největší měrou ovlivňuje každodenní strava. Jde přibližně o 70–80 %. A to není málo...



Měli bychom vědět, že pokud naše snídaně obsahuje hodně bílkovin, máme si vzít do bagu více vody. K větší dehydrataci dochází proto, že ke spalování bílkovin potřebuje naše tělo více tekutin, a taky proto, že při jejich spalování vzniká více toxického odpadu, který voda pomáhá vylučovat.

Snídaně v podobě ham & eggs nebo sýrů a pečiva znamená, že krev se přesouvá do žaludku a nemůže rozvádět kyslík, živiny a odvádět odpad ze svalů, které nejméně při golfu zatěžujeme. Nemluvě o mozku, který někteří používají k analýze taktiky a strategie – ten je bez živin, a proto závěry, které udělá, tomu odpovídají. Říkám si pak: Jak jsem to nemohl vidět? Nebo: Příště už to neudělám... A uděláte! I sandwich jako oblíbená svačinka před druhou devítkou nebo někdy i sklenička něčeho ostřejšího nám kromě přetíženého žaludku rozhodí cukry v krvi tak, že na třetí jamce druhé devítky máme velký hlad a nestačíme se divit, kam zmizelo to naše soustředění, které jsme získali dopoledne na třetí jamce... Ono se totiž přesunulo do žaludku.

Co si ale ke snídani před golfem dát? Co si vzít na svačinu? Dobrý sportovec je ten, který umí spalovat tuky. V takovém případě si může uchovat zásoby cukru (glykogenu) ve svalech, které může využít poté, kdy spálí tuky. Ten, kdo si na začátku spálí zásoby cukrů, bude později potřebovat více paliva pro udržení výkonu na úrovni. Snížení závislosti na cukrech a přehození zdroje paliva na tuky však probíhá na tréninku, a ne ráno v kuchyni u chladničky. Tuky spalují jenom svaly, které však musíme mít. Možná to vypadá komplikovaně stejně jako golf sám. Všichni víme, že trénink detailů, pokud mu věnujeme dostatečnou pozornost, přináší skvělé výsledky na bojišti – a v případě výživy tomu není jinak. I když se to nezdá, je důležitá i strava po turnaji. Proč? Po pětihodinové hře i v ideálních povětrnostních podmínkách přicházíme do klubovny unaveni. Je

PŘÍKLAD IDEÁLNÍHO JÍDELNÍČKU

Snídaně

Pohankové palačinky s banánem, hroznovým vínem a meruňkami (můžete použít jakékoli ovoce, které má právě sezonu).

Do bagu si zabalte:

Datle – jsou skvělým zdrojem glukózy. Hodně golfistů používá glukopur nebo bonbony z hroznového cukru, datle jsou však skvělým přírodním zdrojem. Uzobávejte pak průběžně, pokud budete chtít doplnit energii. Přidat můžete banán a jablíčko nebo jiné ovoce.

Na pití:

Udělejte si vlastní sportovní drink, kterým budete datle zapíjet. Jak? Do ½litrové nádoby vymačkejte jeden citron a jednu limetku a doslaďte podle chuti sirupem z agáve – to je skvělý zdroj ovocného cukru. Pro lepší spalování si můžete přimíchat yerba maté – fantastický booster. A nezapomeňte na průběžnou hydrataci těla čistou vodou.

Po turnaji

Dva pomeranče nebo jakýkoli fresh džus (dva až tři dl), teprve poté doplňte tekutiny. Až po 45 minutách si dejte kvalitní bílkoviny. Pozor: člověk na jednu porci dokáže zpracovat maximálně 30 g bílkovin, což je ve 100 g steaků, takže pro doplnění bílkovin to s formáty steaků velikosti XXL nemusíte přehánět.

www.richardhusovsky.com

treba doplnit stavební bloky výživy pro rekonstrukci opotřebovaných buněk svalů, které budou využité příště. Jednoduchá rada na závěr: 45 minut po skončení hry je ideální doba pro doplnění energie velmi kvalitními živinami. Na místě jsou kvalitní cukry pro urychlení regenerace. Pokud na vás nečeká raut, nechte si pomeranč a kiwi v autě a dejte si je hned po hře nebo si kupte pomerančový fresh.

TIP pro vás

Pokud si chcete dát svůj oblíbený sandwich nebo müsli tyčinku, připravte si předem chia semínka s vodou. Tato zázračná semínka – stačí dvě polévkové lžičky – si rozmíchejte s čistou vodou v ½litrové lahvi a občas promíchejte. Tento nápoj vypijte předtím, než si dáte sandwich nebo tyčinku. Chia semínka obsahují kromě jiných důležitých živin hodně vlákniny, která vám postupně bude uvolňovat cukry a tím vám pomůže, aby sandwich nebo tyčinka nerozhodily váš metabolismus cukrů a ani vaši koncentraci.