

FAQs - NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

*Dřív nebo později tě tyto dotazy napadnou.
Přečti si tedy tento dokument radši dřív, než později!*

Čím začíná kurz Transformers42?

Jeden kurz trvá 42 dní. **Týden dopředu** si ve svém profilu můžeš **splnit zátěžový test a vybrat jídelníček**. Pak se ti zobrazí jídelníček na první týden.

Co je to zátěžový test?

Díky zátěžovému testu tě přiřadíme do **tréninkové skupiny** (Startér, Začátečník, Pokročilý), která určuje **náročnost cvičení**, co tě čeká. Na úvod je to klasický Cooperův test na **12 minut**, kdy zjišťuješ, kolik za tuto dobu zvládneš udělat poctivých **angličáků**. **S klikem**.

Pro těhotné, ženy čerstvě po porodu a lidem se zraněními doporučujeme zátěžák vynechat. Do kolonky vyplňte počet "51" a automaticky se dostanete do skupiny Startér.

Jak vybrat jídelníček?

Máš na výběr z několika možností. Pro každého je ale možné přepínat na Rychlojídelníček, takže doporučujeme nevolit si ho jako základní. **Jídelníček si volíš na celý kurz**, pouze v případě, že by ti výrazně nevyhovoval, obrať se na naši podporu pro změnu. Všechny naše jídelníčky jsou bez přidaného cukru a bez lepku.

HMOTA - slouží pro aktivní lidi a pro ty, kteří chtějí zhubnout pár kilo (do 10 kg). Tento jídelníček ti dodá dostatek energie a zároveň ti pomůže zpevňovat a budovat víc svalové hmoty. Je super pro těhotné a kojící ženy.

REDUKCE - je určena pro lidi, kteří mají problém s nadváhou. Pokud máš u sebe víc než 15 kg přebytečné váhy nebo jsi už vyzkoušel všechny diety světa, tak začni Redukcí. Pomůže ti změnit stravovací návyky a nastartuje změnu. Pokud máš ale spousty aktivit a denně vydáš hodně energie, tak radši zvol Hmotu nebo jídelníček Super.

SUPER - jídelníček kombinuje středomořskou stravu s rychlými recepty, všechno tedy budou převážně minutky. To znamená všechno fresh a za pár minut navařeno. Dostaneš kvalitní

FAQs - NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

tuky a to hlavně z ryb. Jestli miluješ ryby, bude to přesně pro tebe. V podstatě dovolená v Řecku, každý den. :)

VEGE - tady najdeš jídla bez masa, ryb, koryšů, atd. Jsou zde ale vejce a mléčné produkty. Pokud tedy maso nejíš, nebo si od něj na nějakou dobu chceš odpočinout, tak zvol Vege. Energie z něj budeš mít dost.

3NaDen - Je jisté, že spousta lidí nestíhá sníst 5 jídel za den. Pokud i vy patříte do této skupiny, právě pro vás je tento jídelníček. 3 jídla na den totiž mohou stačit, pokud je dobře vyvážíte. V tomto jídelníčku se hodně objevují saláty, ryby, maso, luštěniny a sýry. Je to další plnohodnotný jídelníček do naší party. Pokud jste ty, co nesnídají, tento jídelníček je přesně pro vás. Pokud snídáte zvolte si malou snídani dle vašeho výběru, ale ne nějak velkou. Jídelníček je zhruba na 1600–2000 kcal denně.

Levně a rychle - Vytvořil jsem jídelníček, který už z názvu značí, o co jde. Co si budeme, jídlo je teď drahé, a tak jsem vyřešil úsporu času i peněz. Tentokrát jsem vám vypočítal i kalorie u všech jídel, ať máte přehled, kolik za den sníte, kolik se máte dojíst anebo kdy je potřeba ubrat. Díky tomu už je nemožný nedosáhnout požadovaného výsledku. Taky jsem vám vypočítal všechny jídla na jednu porci, takže jen přečtete návod a za chvíli máte uvařeno.

RYCHLO - do tohoto jídelníčku vidí všichni po výběru klasického jídelníčku. Je to alternativa pro týdny, kdy nemáte moc času. Vaříte vždy na dva dny dopředu stejné recepty. Můžete si přepínat libovolně mezi svým primárním jídelníčkem a tímto Rychlo.

Kdy uvidím jídelníčky na další týden?

První týden jídelníčku uvidíš nejdříve **týden před startem kurzu**. Zároveň musíš mít vyplněné angličáky v zátěžovém kurzu a vybraný jídelníček.

Jídelníčky na následující týdny **nahráváme nejpozději ve středu do 12 hodin**.

Jak nahrazovat suroviny, které nemůžu nebo nejím?

Když něco nejím, možná je čas znovu to zkusit. Pokud ale opravdu potřebujete náhradu, je tu celý dokument **Náhrady v jídelníčku**, kde jsou přímo alternativy různých potravin.

Obecně ale platí, že nahrazuji potraviny věcmi, které mají **podobné nutriční hodnoty**. Lososa zmrzkou asi úplně nenahradíš. Pomůže mít tedy při ruce kalorické tabulky.

FAQs - NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Kolik jídla mám jíst?

V Transformers42 **nevážíme a nepočítáme**, ale naučíme tě jíst tolik jídla, kolik potřebuješ. Asi si dokážeš domyslet, že při přejídání úplně formu nenaženeš. Doporučujeme tedy jíst takové **porce, abys mohl v pohodě jít za hodinu cvičit**. Mysli na to, že je čas začít pořádně kousat, každé sousto alespoň 30- 50x. Pokud máš náročnější den s velkým výdejem energie, tak si porce logicky zvětšíš.

Proč jsou jídelníčky bez cukru a bez lepku?

Cukr je taková všeobecně tolerovaná droga. Když ho zkusíš na pár dní vysadit, tak uvidíš, že tě pravděpodobně potká abstáček. Nejde nám o to, cukr úplně zlikvidovat, ale **naučit tělo fungovat bez něj** a nebýt na něm závislé fyzicky i psychicky. Kvalitní sacharidy jako takové ale v jídelníčku jsou, protože jsou pro tělo nezbytně důležité, abys měl dostatek energie.

Lepk řadíme do kolonky **problematických složek potravy**, a proto se ho snažíme alespoň na chvíli **z jídelníčku vyřadit**. Pokud zjistíš, že s lepkem nemáš žádné problémy, tak určitě **není třeba se ho zbavit na celý život**. Tak pojď alespoň na chvíli vyzkoušet, jak ti bude fungovat tělo bez něj. Momentálně není dokázáno, že by byl lepek pro tělo extrémně škodlivý, ale ani není dokázáno, že by pro tělo byl zásadní. Čím dál častěji se setkáváme s mnohem větším výskytem lepku, a to bohužel nejen v potravinách, kde byste ho čekali, ale například i v masu nebo v zubní pastě, atd.

Pokud bez pečiva nedokážeš žít, nikdo ti ho nezakazuje. Vybírej to kvalitní.

Jak pracovat s recepty?

Recepty najdeš **pod odkazy nebo přímo u nás na webu**. Důležité je mrknout na počet porcí a ingredience, které recept obsahuje. U externích odkazů jsou občas věci, které do našeho jídelníčku nepatří a je třeba je **vynechat nebo zaměnit**. Typicky jsou to **věci s lepkem nebo cukrem**. Pokud slouží cukr jako ingredience v miniaturním množství pro dochucení zpravidla asijských jídel, tak ten využít můžeš. Co se týče porcí, tak pokud vaříš jen pro sebe, tak si zredukuj množství, ať nemusíš vyhazovat. Případně zbytek jídla schovej na víkend, kdy vaříš z celého týdne.

Není důležité dodržet přímo technologický postup, ale **drž se surovin** v něm. Jestliže se ti nechce drbat s dlouho taženým trhaným masem, udělej si steak. Pořád je to stejné maso, se stejnou nutriční hodnotou. Pokud nechceš gratinovat zeleninu dvě hodiny, hoď ji na pánev a za pár minut opeč.

Kdy dávat přílohy?

Pokud nejsou **napsané přímo v názvu receptu**, nebo **netvoří jeho hlavní součást**, tak je k jídlu **nepřidávej**. Příklad je recept *Pečená brambora se zakysanou smetanou*, tady asi tu bramboru

FAQs - NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

nevynecháš :-D. Ale v receptu, který bude v jídelníčku pojmenován jako *Pečená kotleta* a v popisu postupu bude servírujte s pečenou bramborou, tam ta příloha prostě nepatří.

Zeleninu si jako přílohu můžeš přidávat vždycky, ať už čerstvou nebo tepelně upravenou. Jen ji tím teplem úplně nemuč, ať nepřijde o všechny vitamíny.

Máš jídla moc nebo naopak málo?

Když je na tebe 5 jídel moc, tak jedno uber (ideálně svačinu). Svačiny jsou stejné, takže jednu z nich můžeš zredukovat. A obecně pak sniž porce.

Pokud máš hlad, tak nejdřív zkus vylepšit pitný režim. Znáš to. Hlad je převlečená žízeň. Pokud voda nepomůže, tak přidávej zeleninu.

Jídlo na více dnů?

Když vyrážíte mimo domov a svou kuchyň, tak doporučujeme navařit dopředu. Pokud by to nepřezilo cestu, jsou tu možnosti, které to pomohou od hladu.

- tuňák v plechovce
- zeleniny
- sušené maso
- ořechy
- konopný nebo mandlový protein
- tvaroh
- vaječné muffiny (vydrží i více dní)
- raw kaše

Je kafe v pohodě? I s mlékem?

Je.

A taky je (pokud nejsi se svým italským kamarádem na kávě).

FAQs - NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Kdy nejpozději jíst?

Futrovat před spaním není nejlepší nápad. Tělo potřebuje ve spánku dělat jiné procesy, než trávit potravu, proto je ideální jíst naposledy cca 2 -3 hodiny před spaním. Dejte si něco lehčího, čím nebudete tělo zatěžovat.

Co alkohol? Můžu si dát skleničku?

Alkohol brání jak hubnutí, tak nabírání svalové hmoty. Obsahuje spoustu cukru a tak dále. Ale! **Dvě dvojky červeného za týden nebo dvě piva** tě na scestí snad nesvedou. Pokud se občas napiješ, tak pamatuj, že bys to pak měl vyvážit v tréninku. Bonusové angličáky za každou skleničku. Dřív bylo 50 za pivo a 100 za panáka. Co ty na to?

Jak se poprat s tréninky?

Náročnost tréninku bude určena skupinou, do které se dostaneš po zátěžáku. Vždy uvidíš na týden dopředu, ve kterých dnech tě čeká cvičení. **Videa se nahrávají v noci na přicházející den.**

Pokud sportuješ víc, nebo se zaměřuješ na specifický druh sportu, tak tu pro tebe máme **speciální skupiny**.

Go girls, Go strong a Běžci

Co když některým cvikům nerozumím?

Na webu je sekce, ve které najdeš vysvětlení všech základních cviků. Na **videu se mrkni na správnou techniku**.

Jak často mám cvičit akrobata?

Napoprvé je **akrobat jako samostatný trénink**. Potom už bys ho měl zařazovat **každý den, respektive každé ráno na 5-15 minut**, aby se tvé tělo narovnalo.

FAQs - NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Jak TR42 zkombinovat s dalšími sporty?

Cílem Transformers42 je zlepšit tvůj život, nechceme ti ubírat nebo něco komplikovat. Pokud jsi hodně aktivní a cvičíš ještě jinde, tak klidně **vyměňuj svoje tréninky za ty naše z plánu**. Ale najdi si občas chvíli na **procvičení středu těla a vnitřních svalů**, které v tréninkovém rozpisu jsou. A to nejdůležitější. Cvič tak, ať to zvládneš **zregenerovat**.