

Pohybová aktivita pri keto diéte



25. 1. 2021

Od svojich zákazníkov často dostávame otázky týkajúce sa fyzickej aktivity. Zaujíma vás, či má zmysel pri keto diéte cvičiť a akú aktivitu si vybrať? Potom je tento článok práve pre vás.

Cvičiť alebo necvičiť?

Ako je známe, efektivita váhovej redukcie je ovplyvnená z 80 % jedálničkom a z 20 % pohybovou aktivitou.

Chcete počet zhodených kilogramov maximalizovať, potom neváhajte nejakú pohybovú aktivitu do svojej rutiny zaradiť.

Akú fyzickú aktivitu si vybrať v priebehu keto diéty?

Ak ste sa rozhodli venovať svojmu chudnutiu 100 % úsilia a máte v pláne svoju rutinu rozšíriť o cvičenie, zvolte radšej aeróbnu aktivitu. Zjednodušene povedané ide o taký typ cvičenia, pri ktorom môžete bez problémov konverzovať a zároveň je organizmus zahriaty. Jedná sa napríklad o plávanie, chôdzu, pomalý beh (jogging), cyklistiku, beh na lyžiach, veslovanie, jazdu na kolieskových korčuliach a mnoho ďalších. Veľa ľudí potom prekvapí, že aeróbne sú pre niekoho napríklad aj svižná chôdza, alebo domáce upratovanie.

Je moja obľúbená fyzická aktivita aeróbna alebo nie?

Presnú tepovú frekvenciu môžete monitorovať pomocou fitness náramku alebo fitness hodínok. Pri aeróbnej aktivite sa tepová frekvencia pohybuje v tzv. aeróbnom pásme, čo predstavuje 60 – 80 % maximálnej tepovej frekvencie.

Je vhodné silové cvičenie?

Nie je. Prečo sa v priebehu ketónovej diéty neodporúča silové cvičenie? Podmienkou ketózy je vyčerpanie zásob glukózy v krvi. Silové aktivity naopak glukózu vyžadujú. Ak ju nenájde telo v krvi, začne si ju "vyrábať" zo svalovej hmoty. Namiesto chudnutia tukových zásob teda začnete prichádzať o svalovú hmotu.

Koľko minút by som mal/a cvičiť?

Aktivita by mala byť neprerušovaná, konštantná a najmenej 45 minút dlhá, pretože prvé spaľovanie tukov začne prebiehať v tele až po 20 minútach výkonu.

Pokiaľ to teda zhrnieme – cvičenie rozhodne napomáha pri maximalizácii váhových úbytkov. Vhodné je zaradiť aeróbnu aktivitu a strážiť si v priebehu cvičenia tepovú frekvenciu. Aktivita by mala trvať aspoň 45 minút. V priebehu ketodiéty je lepšie vyhnúť sa silovému cvičeniu.