



-SUPERFOODS-

Vhodná strava může zdatelně zvýšit výkon sportovce.



Superfoods

Důležitou součástí léčivé stravy dnes představují ortomolekulární prostředky. **Dnešní potraviny už neobsahují ty živiny**, které tělo potřebuje – proto patřičně vyváženou stravu musíme obohatit. Ideální variantou je používat superpotraviny.

Superfoods je označení potravin, jejichž zvláštní, zdraví uchováající nebo zdraví navracející **vlastnosti zná lidstvo už stovky nebo dokonce tisíce let.**

Goji – kustovnice čínská

Zázrak z Číny

Bobule jsou zřejmě **nejvýživnějším ovocem** na světě.

Plody omlazují, působí proti volným radikálům, posilují imunitu, zrak, plodnost a libido, pomáhají při stresu.

Obsahuje proteiny, vitamíny (především C, B1 a B2), 21 důležitých minerálů včetně germania, esenciální mastné kyseliny a **19 aminokyselin**.

- **Podporuje krvetvorbu a detoxikaci.**
- Snižuje krevní tlak.
- Redukují hodnoty krevního tuku a cukru.
- Působí proti stárnutí a léčí neurodegenerativní nemoci.
- Snižuje stres a dodává energii.



Chia semínka

Poklad aztéckých běžců, „runner food“

Semínka šalvěje hispánské sloužila jako výživná potravina Aztékům.

Obsahuje nenasycené mastné kyseliny **omega-3**, vitamíny (především A, B1, B2, B3), minerály vápník, fosfor, draslík, zinek a měď. Semínka jsou bohatá na vlákninu a bílkoviny.

- Reguluje krevní tlak a **udrhuje tekutost krve a podporuje přenos kyslíku.**
- **Bohatý zdroj energie.**
- Podporuje metabolismus mezi cévními stěnami a tkáněmi.
- Působí příznivě na trávení a střevní mikroflóru.
- Dokáží na sebe navázat až sedminásobek své váhy v podobě jedovatých látek.

Semena mohou vstřebat dvanáctkrát více vody než je jejich hmotnost. Přispívají tím k **vyrovnaní vodního režimu a množství elektrolytu v těle** - velmi důležité pro **vytrvalecké výkony ve sportu.**



Matcha čaj

Čaj samurajů

Matcha je jemně mletý zelený čaj nejvyšší kvality, který roste ve stínu. Obsahuje antioxidanty oddalující proces stárnutí a chrání před chronickými nemocemi, katechiny, kofein, teanin, který má zklidňující účinky, vitamín C a chlorofyl.

- Zpomaluje proces stárnutí.
- Aktivuje metabolismus a **obnovuje buňky**.
- Vyrovnává poměr povzbuzujícího kofeinu a uklidňujícího teaninu a **uvolňuje energii postupně**.

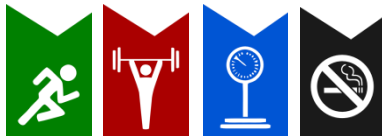


Chlorella

Výživa a detoxikace čistým chlorofylem

Chlorella je tmavě zelená sladkovodní řasa – **nejvyšší zastoupení chlorofylu**. Obsahuje 60-70% bílkovin - lidský organismus ji dokáže nadobyčejně strávit. Obsahuje všech 8 esenciálních aminokyselin, enzymy, betakaroten, vitamín C a vitamíny řady B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, **B12**), E a K, vápník, hořčík, železo, měď, zinek, selen a fosfor.

- **Podporuje tvorbu červených krvinek** a dohlíží na dostatek železa a hořčíku.
- **10x silnější než chemoterapie.**
- Váže na sebe jedovaté látky – **detoxikuje.**
- **Podporuje regeneraci.**
- Reguluje střevní mikroflóru.



Kakao

Potrava bohů

V kakaových bobech je 54% másla a odhaduje se, že obsahuje kolem 300 dalších látek – např. teobromin, kofein, flavonoidy a polyfenoly. Teobromin s kofeinem stimuluje centrální nervovou soustavu, povzbuzuje ji, rozšiřuje cévy a působí močopudně.

- **Zahání únavu** a stupňuje duševní výkonnost.
- Aktivuje uvolnění „poslů štěstí“ dopaminu a produkci sexuálních hormonů.
- Snižuje odpor buněk proti příjmu inzulinu.
- **Při stresu uklidňuje.**
- Stimuluje funkci cév.



Kuzu

„Otravný plevel“

Kuzu – rostlina kuzu je liána, prášek se vyrábí z kořene. Je to velmi koncentrovaný škrob, na jednotku váhy **obsahuje více kalorií než med**, ale mnohem pomaleji se spaluje – lepší zdroj energie. Molekuly kuzu vstupují do vnitřních orgánů a **zbavují je nepříznivého překyselení** a bakteriálních infekcí v mnoha případech žaludečních potíží, vnitřního podráždění (zánětů). Obsahuje hodně flavonoidů, které pomáhají regulovat metabolismus.

- **Zdroj energie.**
- Proti střevním potížím, snižuje horečku.
- **Pomáhá uvolnit svaly, uvolňuje cévy.**
- **Zbavuje nepříznivého zakyselení.**
- **Pomáhá zbavit závislosti na alkohol a tabák.**



Maca horská

Superpotravina Inků

Maca je na prášek rozemletý kořen rostliny *Lepidium meyenii*. Obsahuje 60% uhlohydrátů, minerály (železo, vápník, draslík a jod), dále vitamíny skupiny B (zvláště **B12**), antioxidanty, nenasycené mastné kyseliny, amidy a steroidy, fosfor a cukr.

- **Dodává energii a prodlužuje vytrvalost.**
- **Zvyšuje obsah kyslíku v krvi.**
- Tlumí strach.
- Zvyšuje potenci.
- **Podporuje hojení a regeneraci.**
- **Pomáhá vypracovat svalovou hmotu.**



zdroje:

- Brigitte Hamann, 50 nejzdravějších superpotravin
- osobní poznámky autorů

vysvětlivky:



Potravina vhodná pro rychlostně vytrvalostní sportovce. Dodá vám více energie a přispívá ke kvalitnějšímu přenosu kyslíku v organismu.



Potravina vhodná pro silové sportovce. Pomáhá při tvorbě svalové hmoty a regeneraci.



Potravina vhodná pro redukci hmotnosti.



Potravina která pomáhá zbavit závislosti na tabáku a alkoholu.



DAVID VENCLO FREEDIVER

**ENERGY
VITA** 

FIT 
consulting

