

## Správná výživa je nedílnou součástí úspěchu

Rozhovor s Peterem Tatarkou, absolutním vítězem Grand Prix Eskap 2008

V tomto newsletteru vám přinášíme rozhovor s velmi úspěšným kulturistou, vítězem mnoha pohárových soutěží a absolutním vítězem Grand Prix Eskap 2008. Je jím člen Aminostar Professional Teamu, mistr Evropy a reprezentant Slovenska Peter Tatarka. Oproti běžným rozhovorům v časopisech či na webu jsme Petrovi položili také několik osobních otázek, proto nyní máte jedinečnou příležitost dozvědět se o něm něco více.



**Petře, ví se o tobě, že jsi více než úspěšný sportovec. Původně jsi ale vzhledem k zaměření vysoké školy, kterou jsi studoval, mířil někam jinam. Nebo to tak není?**

Studium na vysoké škole jsem zahájil z důvodu, že jsem považoval vysokoškolské vzdělání v této době za potřebné. A taky jsem tak nějak pocítoval potřebu se dál vzdělávat. Mimochodem jsem měl automaticky taky odklad od tehdy ještě povinné vojenské služby. Nikdy nebudu litovat, že jsem vystudoval vysokou školu.

**Trénovat jsi začal na střední škole. Věděl jsi už tehdy, čeho chceš dosáhnout, nebo to přišlo až později?**

Trénovat jsem začal a taky doteď trénuji, protože mě to baví. Neměl jsem cíl soutěžit, chtěl jsem

jen trénovat a růst. Mít svalnatou postavu, využít svůj potenciál. Na soutěž mě přemluvil až později kamarád. A úspěch na ní a dalších soutěžích po ní mne posouval dál a dál. Soutěže mi umožňují ukázat všem výsledek mé snahy být lepší v tom, co mě baví. Díky soutěžením a reprezentování republiky mám možnost cestovat a navštěvovat takové země, které bych asi v životě nenavštívil.

**Jak ovlivnil sport tvůj soukromý život?**

Značně. Každý člověk, ať už vrcholový sportovec nebo „kondičák“, je víceméně ovlivněn sportem, který dělá. Jednoduše, když někdo dělá sportovní činnost, nedělá to, co by jinak dělal, či už šel do kina, nebo nakupovat, či do hospody. S rostoucí sportovní úrovní ubývá volného času až na úroveň, že celé dny, týdny, měsíce se život točí kolem sportu – přímo (tréninky), či nepřímo (přizpůsobení jídel, času k jejich přípravě, času na regeneraci a tak dále). A taky musím vydělávat, abych mohl tento finančně náročný sport dělat, takže toho volného času je dost málo. Chce to umět organizovat si čas, aby zbyl i na společné chvíle strávené se svými milovanými. Procházky přírodou se psem a jiné krásné chvílky.

**Co bys doporučil jako úspěšný reprezentant všem sportovcům, kteří začínají cvičit v posilovně?**

Že se rozhodli správně, když chtějí se svým tělem něco dělat. V současné době se lidi velmi málo pohybují. A tak každý pohyb je jen přínosem. Čas jsou peníze, takže doporučuji, aby oslovili zkušeného trenéra, který jim pomůže v začátcích a ušetří jim čas i zdraví. Protože učit se na vlastních chybách je jen ztráta času a ve sportu to může být i nebezpečné a nezdravé.

**Kdybys mohl vrátit čas, vybral by sis nějaký jiný sport? Je nějaký sport, který tě vždycky lákal, ale neměl jsi šanci jej zkusit?**

## Aktualita

**Aminostar TOP Fitness usnadní orientaci mezi fitness centry**

Snadnější orientaci mezi fitness centry vám v roce 2010 přináší projekt Aminostar TOP Fitness. V rámci projektu budou v celé ČR vytipována kvalitní fitness centra poskytující ty nejlepší služby svým zákazníkům. Budete tak mít jasno, kde najdete kvalitní vybavení, odborný poradenský servis a vhodnou sportovní výživu. „Při výběru fitness center není naším hlavním kritériem velikost, luxus či nové stroje, ale především celkový dojem, vstřícnost obsluhy a umění poradit,“ zdůrazňuje David Slevinský, obchodní manažer společnosti Aminostar a úspěšný český přírodní kulturista. „Důraz rovněž klademe na čistotu prostředí a samozřejmě také na určitého ducha či fluidum, které by každé dobré „fitko“ mělo mít,“ dodává David. A jaká fitness centra tuto filosofii splňují? Jmenujme například Tornado v Mostě, Slávii v Praze, Bobu v Karlových Varech, Help fitness v Olomouci nebo Fitness&Squash v Žatci.



Cvičení ve fitness centru mají mnozí spojené s tvarováním svého těla a nebo s aktivním odpočinkem od každodenních starostí. Hloubka  
...pokračování na další straně



Ne, jiný sport by mě tak nenaplňoval jako kulturistika. Je to sport, který jsem si nevybral, on si vybral mě. Jednoduše jsem se v něm našel.

**Co adrenalinové sporty typu bungee jumping? Zkusil jsi někdy něco podobného?**

Ne, nezkusil a nevím jestli zkusím. Člověk nikdy neví, miluji život.

**Teď zase zpět k tobě a tvému sportovnímu životu. Co hodnotíš jako svůj největší sportovní úspěch?**

Titul mistra Evropy.

**A co považuješ za svůj největší životní úspěch?**

Myslím si, že ten mě v životě ještě jen čeká. Ale za úspěch v životě mohu taky považovat, že žiji slušný, skromný život se svou milovanou a obětavou přítelkyní Zuzkou, která mi v životě

hrozně moc pomáhá. Věnuji se ušlechtilým zálibám místo vysedávání po hospodách a jiným nesmyslným a nekalým činnostem.

**Máš nějakou slabou stránku?**

Jako každý člověk, tak i já mám svou slabou stránku. Ale jakou, to vám neprozradím ;-)

**Na kolik hodnotíš vliv správné výživy sportovce na úspěch v soutěžích?**

Správná výživa je jednou z nedílných součástí úspěchu. Stejně tak jako je správný trénink, či regenerace. Vynecháš jedno, úspěch se nedostaví.

**Spolupracuješ s Aminostarem. Proč sis vybral právě Aminostar.**

V podstatě od začátku mé soutěžní kariéry byla většina produktů od firmy Aminostar. Tyto výrobky mě vyhovovaly jak z pohledu chuti a účinnosti, tak i z pohledu různorodosti sortimentu. Později se naskytla nabídka spolupráce s touto firmou, tak jsem ji s radostí přijal.

**Kdo je tvým vzorem v kulturistice?**

Konkrétní vzor nemám. Každý ode mě lepší kulturista mi je motivací se dál zlepšovat.

**Kde se vidíš v horizontu 10 let?**

Chci mít šťastnou a nic nestrádající rodinku.

**Jsou za námi Vánoce, čas přejídání, doprávání si, ale také dáreků. Jak vánoční čas prožíváš ty?**

Těším se ze společně trávených chvil s mými nejbližšími. Společně s přítelkyní navštěvujeme naše rodiny a užíváme si chvíle klidu a pohody, skvělého jídla, kterého si na Vánoce z čistým svědomím dopřávám. Vánoce jsou jenom jednou v roce.

Aminostar Team

...dokončení ze strany 1

odpočinku souvisí s kvalitou služeb, a tak většina své vysněné „fitko“ stále hledá. Proto se v rámci projektu Aminostar TOP fitness spojil Aminostar s kvalitními fitness centry a kvalitní fitness centra se spojila s Aminostarem. Výsledkem spolupráce je, že všichni stávající i potenciální zákazníci se snadněji dozví, kde stojí za to trénovat, kde dostanou požadovanou péči a kvalitní produkty. Dozví se nejnovější informace z oblasti výživy, tréninku či nových trendů. Aminostar navíc neustále přichází s novými produkty nejen pro fitness centra, ale i spinningová a bodystylingová studia. Budeme moc rádi, když nám dáte i Vy své tipy, kde se Vám dobře cvičí. Rádi se jimi budeme zabývat a zmíněná fitness centra oslovíme.



Aminostar pomáhá dosáhnout lepších sportovních výsledků s menší námahou.

## Aminostar věrným přítelem – soutěžní příspěvek

V průběhu loňského roku jste měli možnost zúčastnit se speciální soutěže na téma: „Jak mi výrobky pomohly v dosažení cílů“ o hodnotné ceny v podobě sportovní výživy. Z došlých příspěvků jsme do lednového čísla vybrali zkušenosti paní Veroniky Havlů.

Když jsem se před několika lety začala věnovat intenzivnímu posilování, ihned mi byly dle mimořádně pozitivních referencí doporučeny produkty Aminostar. A já jsem proto šťastná už spoustu let a od té doby jsem nic jiného neužívala. Používala jsem vaše amina, proteiny, glutamin, prostě téměř všechno a výsledky, jaké se dostavily během několika málo měsíců, byly ohromující, zkrátka neuvěřitelné. Mohutně vyrýsované svalstvo, pevný tonus těla a ohromné sebevědomí. Bez vašich výrobků bych nečeho takového

v žádném případě nemohla nikdy dosáhnout a proto by mne ani nenapadlo přecházet k jiným značkám. Když najdu to nejlepší, tak už přeci nehledám dále.

Pak mne bohužel přepadly zdravotní a časové problémy a já byla, ač nerada, nucena se posilování na pár let vzdát.

Teď se ovšem chystám začít nanovo, kupuji si zrovna přes váš e-shop nějaké počáteční produkty, neboť chci začít během příštího týdne znovu intenzivní trénink a už se šíleně těším, zejména na to,

že vaše suplementy odvedou jako vždy excelentní práci. Však jsem si již na vašem e-shopu startovací zásobu objednala.

Velice vám děkuji za tak kvalitní, naprosto bezkonkurenční produkty světové úrovně a teď, stejně jako před mnoha lety vím, že vaši značku zůstanu věrná asi už na celý život.

Přeji vám ve vašem konání mnoho úspěchů a zdaru a ještě děkuji za možnost dostat mne tam, kde jsem díky vašim suplementům.

**S přáním krásného zdraví Veronika Havlů**

## Věda proti vědě?

### Chrompikolinát a kreatin by byly rizikové, kdyby...

Někdy se i k našim uším dostanou neoprávněné výpady proti suplementům, že prý přinášejí více zdravotních rizik než užitku. Naštěstí pocházejí od neoborníků, ale...

#### Chrompikolinát

Kdysi se objevilo několik studií, které tvrdily, že pikolinát chrómu není tak účinný na odbourávání tuku, jak se soudilo. Dokonce na stránkách odborných časopisů proběhla odborná diskuse o tom, zda pikolinát chrómu lze ve vyšších dávkách považovat za bezpečný. Když se masově začaly užívat další suplementy s podobným účinkem, např. karnitin a jeho deriváty, zdálo se dokonce, že hvězda pikolinátu jako doplňku pohasne. Vědecké výzkumy a zákaz používat efedrin na spalování tuků však dal pikolinátu chrómu novou šanci se znovu prosadit.

Vědci potvrdili, že pikolinát může redukovat

chutě ke konzumaci vyššího množství cukru. Např. studie, prezentovaná na konferenci Národního institutu zdraví USA z r. 2004, ukázala, že suplementace pikolinátem chrómu u pacientů s atypickými depresemi významně omezila jejich chuti na sladké. Když pikolinát



chrómu funguje v těchto případech, můžeme si představit, jak bude fungovat u zdravých sportovců, kteří depresí netrpí. Odstranění chuti na sladké pomáhá snižovat příjem kalorií a nízkosacharidové diety se považují za dobrý nástroj k redukci tuku.

Chrómu je nezbytný biogenní prvek důležitý pro správnou funkci insulinu a celého metabolismu. Klinické studie ukázaly, že suplementace chrómem ve formě pikolinátu pomáhá zlepšit funkci insulinu a kontrolu cukru v krvi zejména u lidí s tzv. insulinovou rezistencí a s cukrovkou 2. typu. Vědci si myslí, že chróm má zásadní význam pro funkci insulinu, od níž se odvíjí i chuti na sladké. Insulin aktivovaný chrómem může zvyšovat hladinu serotoninu (=látko navozující pozitivní pocity) v mozku.

Pokud jde o bezpečnost pikolinátu, nedávná studie rozptýlila většinu obav. Vědci z Environ Health Sciences Institute zrevidovali více než 60 studií na lidech, zvířatech i jednotlivých buňkách vydaných za posledních 30 let, aby zjistili, zda pikolinát chrómu buď je, nebo není jako suplement bezpečný. Potvrdili, že tato látka podávaná za účelem suplemen-

...pokračování na další straně

## Představení produktu CarniXplode 60 000

Pokud jste někdy nakupovali produkty, zejména potravinové doplňky, které by Vám měly pomoci vylepšit váš zdravotní stav, kondici, nebo dopomoci k lepšímu pocitu ze sebe sama, určitě jste měli jistá očekávání jak by takový výrobek měl fungovat, jak byste se po jeho užití měli cítit. Ne vždy však jste spokojeni, ne vždy si můžete říct, že jste nakoupili přesně to, co jste chtěli. A proto se Vám my v Aminostaru snažíme vyjít maximálně vstříc a v žádném případě se nespokojíme s průměrem. Nevyrábíme a tedy ani Vám nenabízíme produkty se kterými budete jen celkem spokojeni. Chceme, aby vám všechny naše výrobky splnily Vaše očekávání a abyste mohli s přehledem říci, že jste nejen spokojeni, ale že jste našli přesně co potřebujete. Naším cílem je tedy, abyste byly opravdu unešeni a překvapeni výsledky dosaženými právě pomocí našich produktů.

CarniXplode 60 000 představuje vysoce koncentrovaný L-Carnitin pro intenzivní výkon

a maximální výsledek! Úžasná schopnost přeměňovat tuky na potřebnou energii ho řadí mezi jedničky na našem trhu. Účinně podporuje spalování tuků při redukci nadváhy, rozvíjí výkonnost a vytrvalost, napomáhá správné srdeční činnosti, zlepšuje krevní oběh a zásobení svalů kyslíkem, urychluje zotavení po fyzické námaze.

Obsahuje L-Carnitin, který je známý pod značkou L-Carnipure. L-Carnipure je označení pro vysoce kvalitní a funkční L-Carnitin. Redukce hmotnosti nebo-li přesněji přeměna nadbytečného tuku v pevné svaly, či jen zpevnění svalů může být i zábavou, pokud se k tomu člověk správně postaví. S CarniXplode to může být právě tak. Už po 10 minutách můžete cítit jak „chytáte“ druhý dech. Cvičení vás začíná parádně bavit a vy si užíváte další krůpěje potu na tváři.

Není to žádný vtíp, díky L-Carnitinu se znásobuje dopad fyzické aktivity tj. organismus

rychleji spaluje tuky na energii pro váš výkon. Takže je-li vaším cílem vyšší výkon, více energie pro fyzickou aktivitu, hubnutí nebo rychlejší dosažení vysněné štíhlé pevné postavy pak máme něco právě pro vás.



Objem:  
500 ml

Příchuť:  
pomeranč,  
ananas,  
třešeň,  
gřep

...dokončení ze strany 3

tace je bezpečná a nejeví známky žádného zdravotního rizika a toxicity, pokud je užívána v doporučeném množství.

### Kreatin

Podle sdělení Francouzské agentury pro bezpečnost potravin (AFSSA) z r. 2001 prý užívání kreatinu způsobuje riziko vzniku rakoviny. Toto tvrzení bylo založeno pouze na tom, že při vaření masa (s obsahem kreatinu) mohou vznikat tzv. methylderiváty kreatinu s rakovinnými účinky. Později bylo však prokázáno, že methylované sloučeniny vznikají v lidském organismu přímo z tělesného kreatinu a nedostávají se do něj jen z tepelně upraveného masa. Navíc agentuře chyběly jakékoliv údaje o bezpečnosti kreatinu z hlediska dlouhodobějšího užívání. Přesto si autoři sdělení troufali varovat před potenciálním rizikem rakoviny, způsobeným užíváním kreatinu. Vědci a odborníci na sportovní výživu se však už tehdy shodli na tom, že zprávu AFSSA lze považovat spíše za poplašnou než seriózní. Přesto se po jejím zveřejnění v některých

sportovních magazínech objevily spekulace, že úmrtí některých amerických wrestlerů bylo způsobeno kreatinem a že kreatin patří mezi tzv. legální „steroidy“. Chemická povaha kreatinu a podstata steroidů jsou však diametrálně odlišné, což magazínům uniklo.

Dnes však naopak přibývá studií, které popisují příznivé zdravotní účinky kreatinu. Již v roce 1993 zjistili vědci z Filadelfie, že podáváním 1-5% roztoku kreatinu se snížila rychlost růstu nádorů u krys. Výzkumníci dokonce zjistili, že obsah kreatinu ve tkáni je spolehlivým ukazatelem inhibice (potlačování) růstu nádorů. Jeho inhibiční působení je dokonce přímé, tzn. že kreatin nepůsobil zadržování vody nebo hypoglykémii, v jejichž důsledku by se mohl růst nádorů také zpomalovat.

Počet vědeckých prací, potvrzujících pravý opak překvapujícího tvrzení ze začátku tohoto tisíciletí, že kreatin je karcinogenní, je pochopitelně omezený. Přibývá však studií, přinášejících doklady o tom, že kreatin působí na lidské zdraví příznivě, např. že potlačuje riziko ischémie a tvorbu rizikového homocysteinu.

Literatura:

Stout MD, Nyska A, Collins BJ, et al. (April 2009). "Chronic toxicity and carcinogenicity studies of chromium picolinate monohydrate administered in feed to F344/N rats and B6C3F1 mice for 2 years". Food Chem. Toxicol., 47 (4): 729-33.

Wyss M, and Kaddurah-Daouk, R. (July 2000) Creatine and Creatinine Metabolism. Physiological Reviews, 80 (3): 1107-1213.

Zhu S. et al. (2004) Prophylactic creatine administration mediates neuroprotection in cerebral ischemia in mice. Journal of Neuroscience, 24 (26): 5909-5912.

McCarty, M. F. (2001) Supplemental creatine may decrease serum homocysteine and abolish the homocysteine 'gender gap' by suppressing endogenous creatine synthesis. Medical Hypotheses, 56 (1): 5-7.

Ing. Ivan Mach, CSC.

## Slovníček pojmů: L-Carnitin

Carnitin je látka známá a probádaná. Vlastně jako jediná látka, často používaná ve spalovačích tuků má účinky na redukcii hmotnosti prokázané klinickými studiemi. Jednoduše řečeno – účinky jisté. Nicméně o čem tyto studie nehovoří, respektive nehovoří někteří výrobci, když zmiňují klinické studie, je kvalita Carnitinu.

Kvalita je samozřejmě velmi důležitá. Na trhu jsou k dostání taky málo účinné výrobky, které obsahují nekvalitní Carnitin. Dále je třeba uvést, že známe dva Carnitiny (L-Carnitin a D-Carnitin), přičemž D-Carnitin je právě neúčinnou formou. Účinné množství L-Carnitinu se pohybuje až okolo 1000 mg denně. Nižší dávky jsou v podstatě velmi málo účinné.

Rádi bychom se nyní zmínili nejen o kvalitě, ale také o konkrétních vlastnostech L-Carnitinu. L-Carnitin je životně důležitý při dodávání energie do mnoha tělesných

orgánů (srdce, svalů, jater a buněk imunitního systému), čímž zajišťuje jejich správnou funkci. L-Carnitin je tedy velice důležitý pro udržování zdraví a tělesné kondice. Zlepšuje i psychickou výkonnost a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Tím že zvyšuje účinnost fyzické aktivity při nižší podpoře spalování tuků, výrazně napomáhá hubnutí. Odborněji řečeno jeho funkcí je transport volných mastných kyselin do mitochondrií, kde jsou přeměněny na tolik potřebnou energii pro intenzivní výkon.

Pokud hledáte vysoce kvalitní L-Carnitin pak Vám doporučujeme L-Carnitin označený logem L-CARNIPURE. Jedná se o špičkový produkt vyrobený firmou Lonza, jejíž samotné jméno je synonymem kvality, čistoty a funkčnosti. Technologie používaná firmou Lonza umožňuje výrobu čistého L-Carnitinu bez nefunkční složky D-Carnitin, kterou jiní výrobci L-Carnitinu nejsou s jejich technologiemi schopni eliminovat.

