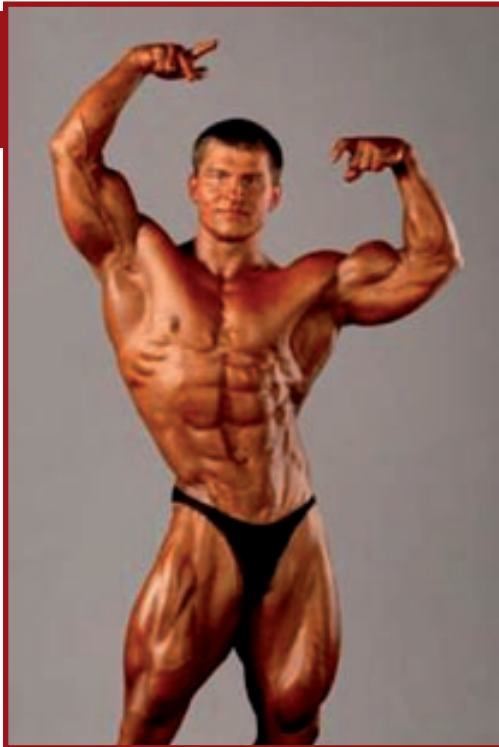


## Správna výživa je neoddeliteľnou súčasťou úspechu



### Rozhovor s *Petrom Tatarkom*, absolútnym víťazom Grand Prix Eskap 2008

asi v živote nenavštívil.

#### **Ako ovplyvnil šport tvoj súkromný život?**

Značne. Každý človek, či už vrcholový športovec, alebo „kondičák“, je viac-menej ovplyvnený športom, ktorému sa venuje. Jednoducho, keď niekto športuje, nerobí to, čo by inak robil, či už šiel do kina, reštaurácie, alebo nakupovať. S rastúcou športovou úrovňou ubúda voľného času až na úroveň, že celé dni, týždne, mesiace sa život točí okolo športu – priamo (tréningy) či nepriamo (prispôsobenie jedál, času na ich prípravu, času na regeneráciu atď.). A tiež musím zarábať, aby som sa mohol tomuto finančne náročnému športu venovať, takže toho voľného času je dosť málo. Chce to vedieť organizovať si čas, aby zostal aj na spoločné chvíle strávené so svojimi milovanými. Prechádzky v prírode so psom a iné krásne chvíľky.

#### **Čo by si odporúčal ako úspešný reprezentant všetkým športovcom, ktorí začínajú cvičiť v posilňovni?**

Rozhodli sa správne, keď chcú so svojím telom niečo robiť. V súčasnej dobe sa ľudia veľmi málo pohybujú. A tak každý pohyb je len prínosom. Čas sú peniaze, takže odporúčam, aby oslovili skúseného trénera, ktorý im pomôže v začiatkoch a ušetrí im čas aj zdravie. Pretože učiť sa na vlastných chybách je len strata času a v športe to môže byť aj nebezpečné a nezdravé.

#### **Keby si mohol vrátiť čas, vybral by si si nejaký iný šport? Je nejaký šport, ktorý ťa vždy lákal, ale nemal si šancu ho skúsiť?**

Nie, iný šport by ma tak nenaplnoval ako kulturistika. Je to šport, ktorý som si nevybral, on si vybral mňa. Jednoducho som sa v ňom našiel.

#### **Čo adrenalínové športy typu bungee jumping? Skúsil si niekedy niečo podobné?**

Nie, neskúsil a neviem, či skúsím. Človek nikdy nevie, milujem život.

#### **Teraz zase späť k tebe a tvojmu športovému životu. Čo hodnotíš ako svoj najväčší športový úspech?**

Titul majstra Európy.

#### **A čo považuješ za svoj najväčší životný úspech?**

Myslím si, že ten ma v živote ešte len čaká. Za úspech v živote však môžem tiež považovať, že žijem slušne, skromne so svojou milovanou a obetavou priateľkou Zuzkou, ktorá mi v živote veľmi pomáha. Venujem sa ušľachtilým zábavam namiesto vysedávania po reštauráciách a iných nezmyselných a nekalých činnosti.

#### **Máš nejakú slabú stránku?**

Ako každý človek, tak aj ja mám svoju slabú

stránku. Ale akú, to vám neprezradím;-)

#### **Ako hodnotíš vplyv správnej výživy športovca na úspech v súťažiach?**

Správna výživa je jednou z neoddeliteľných súčastí úspechu. Rovnako tak, ako správny tréning či regenerácia. Vynecháš jedno, úspech sa nedostaví.

#### **Spolupracuješ s Aminostarom. Prečo si si vybral práve Aminostar?**

V podstate od začiatku mojej športovej kariéry bola väčšina produktov od firmy Aminostar. Tieto výrobky mi vyhovovali ako z hľadiska chuti a účinnosti, tak aj z hľadiska rôznorodosti sortimentu. Neskôr sa naskytla ponuka spolupráce s touto firmou, tak som ju s radosťou prijal.

#### **Kto je tvojím vzorom v kulturistike?**

Konkrétny vzor nemám. Každý odo mňa lepší kulturista je pre mňa motiváciou sa ďalej zlepšovať.

#### **Kde sa vidíš v horizonte 10 rokov?**

Chcem mať šťastnú rodinku, ktorej nič nechýba.

#### **Za nami sú Vianoce, čas prejedania, dopriavania si, ale aj darčekov. Ako vianočný čas prežívaš ty?**

Teším sa zo spoločne prežitých chvíľ s mojimi najbližšími. Spoločne s priateľkou navštevujeme naše rodiny a užívame sa chvíle pokoja a pohody, výborného jedla, ktoré si na Vianoce s čistým svedomím doprajem. Vianoce sú len raz v roku.

Aminostar Team



V tomto newsletteri vám prinášame rozhovor s veľmi úspešným kulturistom, víťazom mnohých pohárových súťaží a absolútnym víťazom Grand Prix Eskap 2008. Je ním člen Aminostar Professional Teamu, majster Európy a reprezentant Slovenska Peter Tatarka. Oproti bežným rozhovorom v časopisoch či na webe sme Petrovi položili aj niekoľko osobných otázok, preto máte teraz jedinečnú príležitosť dozvedieť sa o ňom niečo viac.

#### **Peter, vie sa o tebe, že si viac ako úspešný športovec. Pôvodne si však vzhľadom na zameranie vysokej školy, ktorú si študoval, mieril niekde inde. Alebo to tak nie je?**

Štúdium na vysokej škole som začal preto, že som považoval vysokoškolské vzdelanie v tejto dobe za potrebné. A tiež som tak akosi pociťoval potrebu ďalej sa vzdelávať. Mimochodom, mal som automaticky tiež odklad vtedy ešte povinnej vojenskej služby. Nikdy nebudem ľutovať, že som vyštudoval vysokú školu.

#### **Trénovať si začal na strednej škole. Vedel si už vtedy, čo chceš dosiahnuť alebo to prišlo až neskôr?**

Trénovať som začal a aj doteraz trénujem, pretože ma to baví. Nemal som za cieľ súťažiť, chcel som len trénovať a rásť. Mať svalnatú postavu, využiť svoj potenciál. Na súťaž ma prehovoril až neskôr kamarát. A úspech na nej i ďalších súťažiach po nej ma posúval ďalej a ďalej. Súťaže mi umožňujú ukázať všetkým výsledok mojej snahy byť lepší v tom, čo ma baví. Vďaka súťaženiu a reprezentovaniu republiky mám možnosť cestovať a navštevovať také krajiny, ktoré by som

## SPEKTRUM PÔSOBENIA SUPLEMENTOV JE ŠIRŠIE, NEŽ TUŠÍTE!

Suplementy nemajú vedľajšie negatívne účinky ako lieky. To vyplýva z podmienok ich úradnej registrácie ako potravín. Obsah účinných látok v nich je na úrovni, ktorá je v potravinách obvyklá, pokiaľ ich samozrejme konzumujeme v odporúčanom množstve. To znamená, že sa neprejedáme. Ale výživové doplnky pre športovcov, prijímané podľa odporúčaní výrobcu, a nie podľa pravidla „čím viac, tým lepšie“, majú predsa len vedľajšie účinky. Nemalo by nás prekvapiť, že pri dodržiavaní odporúčaní výrobcu alebo poradcu pre výživu sú to výhradne pozitívne vedľajšie účinky. V čom spočívajú? Uvedieme niektoré príklady výživových doplnkov a ich skupín, ktoré dobre poznáte:

Kedy môžeme očakávať tieto pozitívne vedľajšie účinky suplementov, ktoré obvykle užívame na podporu našej športovej činnosti, či už v posilňovni, na atletickom okruhu alebo na cyklistických túrach? Z teórie doplnkov stravy (učebnica Ivan Mach: Doplnky stravy, Praha, Svoboda servis 2004) vyplýva, že tieto účinky výživových doplnkov môžeme s najväčšou pravdepodobnosťou (v športe máme tendenciu stavať na istotu) očakávať vtedy, keď:

- máme zvýšené nároky na potravinový doplnok obsiahnutý vo výživovom doplnku (napr. vďaka faktu, že sme športovci),
- potravinový doplnok sa nám nedostáva (napr. preto, že náš potravinový kôš nie je komplexný, chýbajú v ňom čerstvé nespracované potraviny a prevládajú v

ňom technologicky nešetrne spracované a skladované potraviny, chudobné na nutričné látky, ktorých bohužiaľ stále pribúda a plnohodnotné biopotraviny sú zatiaľ u nás len malou hviezdou kdesi na obzore).

Ruku na srdce – kto by neocenil túto vedľajšiu, t.j. pridanú hodnotu výživových doplnkov, ktorá poskytne nášmu telu zdravotné benefity, ktoré síce neočakávame a obyčajne za ne ani neplatíme, ale ktoré sú pre nás v konečnom dôsledku tak prospešné pri prevencii rôznych zdravotných problémov?

Ing. Ivan Mach, CSc.

| Účinok  | Výživový doplnok   | Výživový doplnok Aminostar (príklad)   |
|---|--|--|
| Podpora imunity   | glutamín, zinok, selén   | L-Glutamín, One Daily  |
| Redukcia zápalov  | Omega-3 nenasýtené mastné kyseliny (NMK), selén, zinok                       | Multi Minerál plus D3  |
| Podpora kolagénnych tkanív (kosti, kĺby, šlachy, chrupavky, vlasy, nehty, pleť) | Glukosamín, MSM, chondroitín, vitamín C                                      | Bonestar Sport, BoneStar Sport Gelatine, BoneStar liquid                                   |
| Podpora kardiovaskulárneho systému  | Karnitín, koenzým Q10, kreatín, omega-3 NMK                                  | Creatine Monohydrate, Coenzyme Q10 60 mg, ALC  |
| Podpora činnosti pečene, detoxikácia  | Vláknina, probiotiká, antioxidanty   | Chitosan+Psyllium, Super Detox, Vitamín C 1000 mg, Vitamín C 500 mg                        |
| Podpora činnosti obličiek, rehydratácia   | Vstrebateľné minerály  | Xpower Recovery XT, Super Detox  |
| Prevenca porúch trávenia (zápcha, hnačka)                                       | Vláknina   | Chitosan+Psyllium  |
| Prevenca zápalu ďasien (paradontóza)  | Koenzým Q10  | Coenzyme Q10 60 mg   |
| Prevenca rakoviny   | Antioxidanty   | Coenzyme Q10 60 mg, Vitamín C 500 mg, Vitamín C 1000 mg                                    |
| Prevenca cukrovky   | Chró, vláknina   | Chitosan+Psyllium, L-Carnitine 25 000 plus Chromium  |
| Prevenca zvýšenej hladiny celkového cholesterolu                                | Omega-3 NMK, vláknina  | Chitosan+Psyllium  |
| Prevenca demineralizácie kostí, únavových zlomenín                              | Horčík, vápnik   | One Daily, Bonestar  |
| Prevenca podvýživy, svalových porúch  | Bielkoviny, sacharidy, koenzým Q10, vetvené aminokyseliny, kreatín, karnitín | BCAA Powder, Coenzyme Q10 60 mg, Kre-Alkalyn, 100% Whey Protein, Vitargo, L-Carnitine 2000 |

## VEDA PROTI VEDE?

### Chrómpikolinát a kreatín by boli rizikové, keby ...

Niekedy sa aj do našich uší dostanú neoprávnené výhrady voči suplementom, vraj prinášajú viac zdravotných rizík ako úžitku. Našťastie, pochádzajú od neodborníkov, ale...

#### Chrómpikolinát

Keď sa objavilo niekoľko štúdií, ktoré tvrdili, že pikolinát chrómu nie je tak účinný na odbúravanie tuku, ako sa usudzovalo. Dokonca na stránkach odborných časopisov prebehla odborná diskusia o tom, či pikolinát chrómu možno vo vyšších dávkach považovať za bezpečný. Keď sa masovo začali užívať ďalšie suplementy s podobným účinkom, napr. karnitín a jeho deriváty, zdalo sa dokonca, že hviezda pikolinátu ako doplnku zhasne. Vedecké výskumy a zákaz používať efedrín na spaľovanie tukov však dali pikolinátu chrómu novú šancu sa znova presadiť. Vedci potvrdili, že pikolinát môže redukovať chute na

konzumáciu vyššieho množstva cukru. Napr. štúdia, prezentovaná na konferencii Národného inštitútu zdravia USA z r. 2004, ukázala, že suplementácia pikolinátom chrómu u pacientov s atypickými depresiami významne obmedzila ich chuť na sladké. Keď pikolinát chrómu funguje v týchto prípadoch, môžeme si predstaviť, ako bude účinkovať u zdravých športovcov, ktorí depresiou netrpia. Odstránenie chuti na sladké pomáha znižovať príjem kalórií a nízkosacharidové diéty sa považujú za dobrý nástroj na redukcii tuku. Chróm je nevyhnutný biogénny prvok, dôležitý pre správnu funkciu inzulínu a celého metabolizmu. Klinické štúdie ukázali, že suplementácia chrómom vo forme pikolinátu pomáha zlepšiť funkciu inzulínu a kontrolu cukru v krvi najmä u ľudí s tzv. inzulínovou rezistenciou a s cukrovkou 2. typu. Vedci si myslia, že chróm má zásadný význam pre funkciu inzulínu, od ktorej sa odvíja aj chuť na sladké. Inzulín aktivovaný

chrómom môže zvyšovať hladinu serotonínu (= látka navodzujúca pozitívne pocity) v mozgu. Pokiaľ ide o bezpečnosť pikolinátu, nedávna štúdia rozptýlila väčšinu obáv. Vedci z Environ Health Sciences Institute zrevidovali viac ako 60 štúdií na ľuďoch, zvieratách i jednotlivých bunkách, vydaných za posledných 30 rokov, aby zistili, či pikolinát chrómu buď je, alebo nie je ako suplement bezpečný. Potvrdili, že táto látka podávaná za účelom suplementácie je bezpečná a nejaví známky žiadneho zdravotného rizika a toxicity, pokiaľ sa užíva v odporúčanom množstve.

#### Kreatín

Podľa oznámenia Francúzskej agentúry pre bezpečnosť potravín (AFSSA) z r. 2001 vraj užívanie kreatínu spôsobuje riziko vzniku rakoviny. Toto tvrdenie bolo založené len na tom, že pri varení

(pokračovanie na str. 4)

## Predstavenie produktu CarniXplode 60 000

Pokiaľ ste niekedy nakupovali produkty, najmä potravinové doplnky, ktoré by vám mali pomôcť zlepšiť váš zdravotný stav, kondíciu alebo dopomôcť k lepšiemu pocitu zo seba samého, určite ste mali isté očakávanie, ako by taký výrobok mal fungovať, ako by ste sa po jeho užití mali cítiť. Nie vždy však ste spokojní, nie vždy si môžete povedať, že ste nakúpili presne to, čo ste chceli. A preto sa vám my v Aminostare snažíme vyjsť maximálne v ústrety a v žiadnom prípade sa neuspokojíme s priemerom. Nevyrábame a teda ani vám neponúkame produkty, s ktorými budete len vcelku spokojní. Chceme, aby vám všetky naše výrobky splnili vaše očakávania a aby ste mohli s prehľadom povedať, že ste nielen spokojní, ale že ste našli presne to, čo potrebujete. Naším cieľom je teda, aby ste boli skutočne unesení a prekvapení výsledkami dosiahnutými práve pomocou našich produktov. CarniXplode 60 predstavuje vysoko koncentrovaný L-Carnitín pre intenzívny výkon a maximálny výsledok! Úžasná schopnosť premieňať tuk na potrebnú energiu ho zaraďuje medzi jednotky na našom

trhu. Účinne podporuje spaľovanie tukov pri redukcii nadváhy, rozvíja výkonnosť a vytrvalosť, napomáha správnu srdcovú činnosť, zlepšuje krvný obeh a zásobenie svalov kyslíkom, urýchľuje zotavenie po fyzickej námahe. Obsahuje L-Carnitín, ktorý je známy pod značkou L-Carnipure. L-Carnipure je označenie pre vysoko kvalitný a funkčný L-Carnitín. Redukcia hmotnosti alebo presnejšie premena nadbytočného tuku na pevné svaly, či len spevnenie svalov môže byť aj zábavou, pokiaľ sa k tomu človek správne postaví. S CarniXplode to môže byť práve tak. Už po 10 minútach môžete cítiť, ako „chytáte“ druhý dych. Cvičenie vás začne parádne baviť a vy si užívate ďalšie kvapky potu na tvári. Nie je to žiadny vtíp, vďaka L-Carnitínu sa znásobuje dopad fyzickej aktivity, t.j. organizmus rýchlejšie spaľuje tuky na energiu pre váš výkon. Takže, ak je vaším cieľom vyšší výkon, viac energie pre fyzickú aktivitu, chudnutie alebo rýchlejšie dosiahnutie vysnenej štíhlej, pevnej postavy, potom máme niečo práve pre vás.



**Objem:**  
500 ml  
**Príchute:**  
ananás  
pink grep

(pokračovanie zo str. 3)

mäsa (s obsahom kreatínu) môžu vznikáť tzv. metylderiváty kreatínu s rakovinovými účinkami. Neskôr sa však potvrdilo, že metylované zlúčeniny vznikajú v ľudskom organizme priamo z telesného kreatínu a nedostávajú sa do neho len z tepelne upraveného mäsa. Navyše agentúre chýbali akékoľvek údaje o bezpečnosti kreatínu z hľadiska dlhodobšieho užívania. Napriek tomu si autori správy trúfali varovať pred potenciálnym rizikom rakoviny, spôsobeným užívaním kreatínu. Vedci a odborníci na športovú výživu sa však už vtedy zhodli na tom, že správu AFSSA možno považovať skôr za poplašnú ako serióznú. Napriek tomu sa po jej zverejnení v niektorých športových magazínoch objavili špekulácie, že úmrtie niektorých amerických wrestlerov bolo spôsobené kreatínom a že kreatín patrí medzi tzv. legálne „steroidy“. Chemická povaha kreatínu a podstata steroidov sú však diametrálne odlišné, čo magazínom uniklo. Dnes však, naopak, pribúdajú štúdie, ktoré popisujú priaznivé zdravotné účinky kreatínu. Už v roku 1993 zistili vedci z Filadelfie, že podávaním 1 – 5 % roztoku kreatínu sa znížila rýchlosť rastu nádorov u krýs. Výskumníci dokonca zistili, že obsah kreatínu v tkanive je spoľahlivým ukazovateľom inhibície (potlačovania) rastu nádorov. Jeho inhibičné pôsobenie je dokonca priame, to znamená, že kreatín nespôsobuje zadržiavanie vody alebo hypoglykémiu, v dôsledku čoho by sa mohol rast nádorov aj spomaľovať. Počet vedeckých prác,

potvrďujúcich pravý opak prekvapujúceho tvrdenia zo začiatku tohto tisícročia, že kreatín je karcinogénny, je pochopiteľne obmedzený. Pribúdajú však štúdie, prinášajúce doklady o tom, že kreatín pôsobí na ľudské zdravie priaznivo, napr. že potláča riziko ischémie a tvorbu rizikového homocysteínu.

*Literatúra: 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 POJMOV: L-CARNITIN

Karnitín je látka známa a prebádaná. Vlastne ako jediná látka, často používaná v spaľovačoch tukov, má účinky na redukciu hmotnosti potvrdené klinickými štúdiami. Jednoducho povedané – účinky iste. O čom však tieto štúdie nehovoria, resp. nehovoria niektorí výrobcovia, keď spomínajú klinické štúdie, je kvalita karnitínu. Kvalita je samozrejme veľmi dôležitá. Na trhu sú aj málo účinné výrobky, ktoré obsahujú nekvalitný karnitín. Ďalej treba uviesť, že poznáme dva karnitíny (L-Carnitin a D-Carnitin), pričom D-Carnitin je práve neúčinnou formou. Účinné množstvo L-Carnitínu sa pohybuje až okolo 1 000 mg denne. Nižšie dávky sú v podstate veľmi málo účinné. Radi by sme sa teraz zmienili nielen o kvalite, ale aj o konkrétnych vlastnostiach L-Carnitínu. L-Carnitin je životne dôležitý pri dodávaní energie do mnohých telesných orgánov (srdce, svaly, pečeň a bunky imunitného

systému), čím zabezpečuje ich správnu funkciu. L-Carnitin je teda veľmi dôležitý pre udržovanie zdravia a telesnej kondície. Zlepšuje aj psychickú výkonnosť a znižuje hladinu cholesterolu v krvi. Tým, že zvyšuje účinnosť fyzickej aktivity, pri ktorej podporuje spaľovanie tukov, výrazne napomáha chudnutie. Odbornejšie povedané, jeho funkciou je transport voľných mastných kyselín do mitochondrií, kde sa premieňajú na tak potrebnú energiu pre intenzívny výkon. Pokiaľ hľadáte vysoko kvalitný L-Carnitin, potom vám odporúčame L-Carnitin označený logom L-CARNIPURE. Ide o špičkový produkt vyrobený firmou Lonza, ktorej samotné meno je synonymom kvality, čistoty a funkčnosti. Technológia používaná firmou Lonza umožňuje výrobu čistého L-Carnitínu bez nefunkčnej zložky D-Carnitin, ktorú iní výrobcovia L-Carnitínu nie sú so svojimi technológiami schopní eliminovať.

