



Běhání pro ženy s běhej.com

Gabriela Gaudlová

VČETNĚ běhání v pubertě, těhotenství,
s kočárkem, po porodu, po přechodu...

C PRESS

BĚHÁNÍ PRO ŽENY

Gabriela Gaudlová

CPress
Brno
2015

OBSAH

Poděkování	4	10 • Jak začít	58
Úvod	5	Zatočte s výmluvami	59
O autorce	5	První běžecké kroky a jak na ně	59
1 • Rozdíly mezi muži a ženami	6	11 • Běžecký styl	63
2 • Běhání a menstruace	9	Jak poznat svůj běžecký styl	63
3 • Běh a těhotenství	14	Jak by měl správný běžecký styl vypadat?	65
Těhotenství trimestr za trimestrem	20	12 • Běžecká abeceda	66
4 • Běh a kojení	26	13 • Trénink	70
5 • Běhání s kočárkem	29	Typy běhů	70
Jak vybrat kočárek na běhání	29	Tréninkové plány	73
Technika běhání s kočárkem	30	Vzorové tréninkové plány podle Josefa Smetany	75
6 • Běhání dětí	33	Běžecké povrchy	86
Batolata a malé děti	33	14 • Tréninkový deník	88
Školáci	34	15 • Protahování	90
Dospívající	36	Protahování od hlavy až k patě	92
7 • Běžkyně 50+	38	16 • Závod	105
Jak běhat po padesátce	38	První závod	105
Je možné začít s běháním i s pěti křížky na krku?	39	Jak zrychlit na pěti a desetikilometrové trati?	109
Menopauza	39	Půlmaraton	110
8 • Běžecké vybavení	42	Maraton	113
Funkční materiály	42	Ultramaraton	114
V čem vyběhnout?	43	Závod a věk: jaký čas je dobrý?	115
Měření vzdálenosti	52	17 • Časté chyby žen	116
9 • Bezpečnost	54	18 • Plánování času	119
		Ráno, nebo večer?	121

19 • Doplnkové sporty	125	Domácí iontové a proteinové nápoje	143
Jízda na kole	125	Časový harmonogram jídel podle denní doby běhu	145
Kolečkové brusle	126	Snídaně	145
Plavání	127	Svačiny	145
Chůze	127	Obědy	146
Běžecké lyžování	128	Večeře a druhá večeře	148
Sjezdové lyžování a snowboard	129	22 • Běh a hubnutí	149
Jóga a pilates	129	Kolik kalorií denně spálím?	149
Tanec	129	Kdy je hubnutí na místě?	150
Posilování	130	Tipy pro efektivní hubnutí	151
20 • Zdravotní problémy a zranění běžkyň	131	Poruchy příjmu potravy	153
Jak předcházet zranění	131	23 • Otázky a odpovědi	154
Nejčastější běžecká zranění	132	24 • Zdroje	158
Rekonvalescence po zranění	135	O spolupracovnících	159
Nemoci	136		
21 • Běžecká strava	138		
Sacharidy	139		
Tuky	139		
Bílkoviny	140		
Stopové prvky	141		
Tekutiny	141		
Doplňky stravy	142		

Poděkování

Děkuji

nakladatelství CPress za možnost tuto knihu napsat,

všem ženám, které se mnou sdílely své pocity, zážitky a zkušenosti,

Janě Kaštovské, Dagmar Mostecké, Marii Skalské a Pepovi Smetanovi za cenné odborné rady,

Vaškovi Bacovskému za trpělivé focení,

TJ Sokolu Michle za poskytnutí prostor,

Danče a Luce za pozorné korektury a připomínky

a především děkuji celé svojí rodině, že mi vytvořila podmínky, aby tato kniha vůbec mohla vzniknout.

Úvod

Milé běžkyně,

jsem ráda, že každý den přibývá žen, které na toto oslovení slyší. Přesto v parcích, na silnicích, v lesích nebo na běžeckých závodech stále převažují muži. Sen o tom, že jednou bude běhat stejně žen jako mužů, není otázkou emancipace nebo feminismu. Je to přání, aby co nejvíce žen odhodilo předsudky, že běhání je sport jenom pro mladé a zdatné, a našlo cestu k lepší fyzické kondici, pevnějšímu zdraví, vyššímu sebevědomí a spokojenějšímu životu.

Z tohoto důvodu vznikla první česká kniha o běhání pro ženy. Jejím cílem je přivést k běhu další ženy, motivovat začátečnice, ale také poradit těm zkušenějším. Ženské běhání je relativně nový sport. Má spoustu specifík, kterým zatím nebyl v české literatuře věnován prostor – a právě to se snažím touto knihou změnit. Odpovídám v ní na všechny otázky, na které jsem v souvislosti s ženským běháním narazila. Důraz je kladen na čistě dámské záležitosti: fyziologické rozdíly, hormony, menstruaci, těhotenství nebo kojení. Ženy také více než muži řeší běhání dětí, skloubení času na běh s rodinnými povinnostmi nebo bezpečnost a stravu, a proto nechybí ani tato témata. Samozřejmě jsou informace o běžeckém stylu, tréninku, závodech nebo častých chybách žen. Chtěla bych, aby se tato kniha stala pro ženy průvodcem a rádcem, ve kterém najdou doporučení, inspiraci a hlavně motivaci.

Při psaní této knihy jsem se i já spoustu věcí dozvěděla a naučila. Mluvila jsem s odborníky, načítala českou i zahraniční literaturu a časopisy o běhání, sbírala zkušenosti běžkyň ve svém okolí i vyhledávala na internetu. Ze záplavy informací jsem se snažila vždy vybrat ty nejpodstatnější, nejzajímavější a hlavně praktické. Doufám, že vás čtení této knihy bude bavit stejně tak, jako mě bavilo ji pro vás psát.

Mnoho naběhaných kilometrů vám přeje

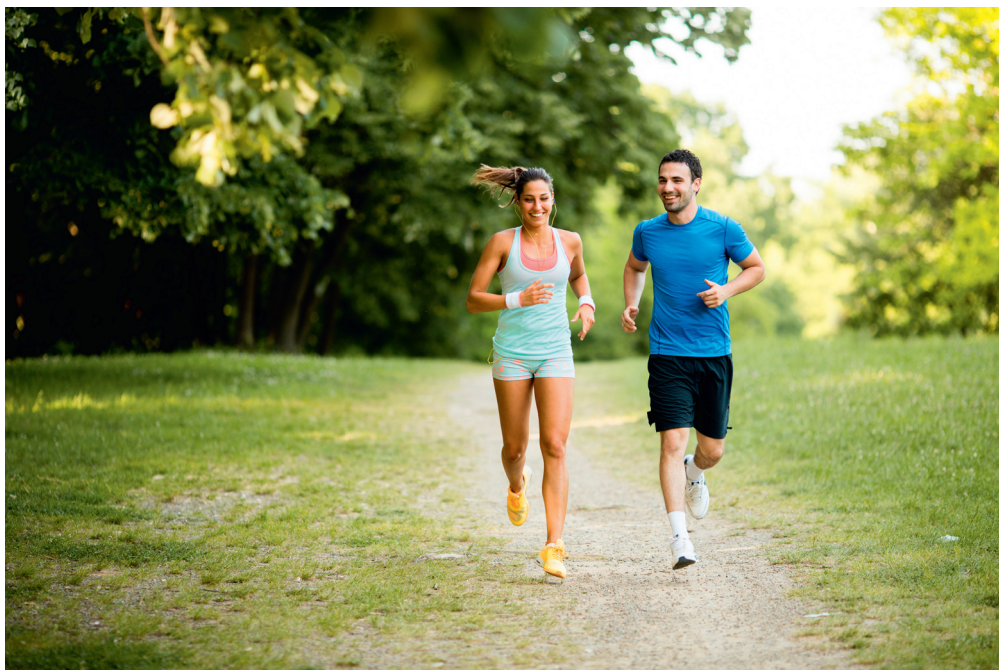
Gabriela Gaudlová

O autorce

Gabriela Gaudlová (*1988) je redaktorkou uznávaného běžeckého časopisu a serveru Běhej.com. Má za sebou čtyři maratony a jedenáct půlmaratonů. Běhání je její vášní, koníčkem, terapií i stylem života. Z rodného Brna odešla studovat do Prahy, kde žije dodnes. Je vdaná a má dceru.



1 • ROZDÍLY MEZI MUŽI A ŽENAMI



I když budete trénovat úplně stejně jako váš manžel, kamarád nebo souseď, muž poběží v závodě rychleji. Může za to řada rozdílů, kvůli kterým jsou ženy obecně pomalejší než muži. Patří mezi ně především

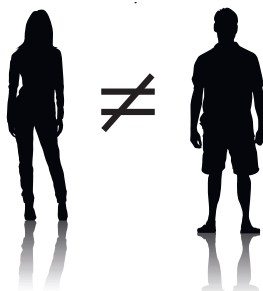
menší kardiovaskulární systém a vyšší procento tělesného tuku. V této kapitole ale nenajdete výmluvy, proč s muži nezávodit. Berte rozdíly mezi muži a ženami jako důvody, proč se radovat z každého chlapa, kterého předběhnete.

Ženy vs. muži – fyziologické rozdíly

	Muži	Ženy
Prevládající hormon	Testosteron	Estrogen
Stavba těla	Silnější horní polovina těla, vyšší postava	Širší boky
Průměrný tělesný tuk	15 %	27 %
z toho vnitřní	3 %	12 %
Metabolismus (při sportu)	Více založený na cukrech a bílkovinách	Více založený na tuku

Hormony

Až do puberty je množství testosteronu stejné u obou pohlaví. Díky tomu mohou dívky běhat stejně rychle jako chlapci. Během puberty se však u hochů zvýší produkce testosteronu, což vede k nárůstu svalové hmoty. U dívek má zase estrogen na svědomí ukládání tukových zásob v oblasti boků a hýždí a růst prsou. Po ukončení puberty mají muži desetkrát více testosteronu než ženy.



Metabolizmus

Bazální metabolismus, tedy klidová spotřeba energie, je u mužů vyšší než u žen. To je dané hlavně drobnější stavbou těla a menším množstvím svalové hmoty. Čím více svalů, tím rychlejší metabolismus – a proto může být právě běhání pro mnoho žen prostředkem k lepší postavě bez nutnosti drastických diet. Existují tři druhy metabolismu: metabolismus sacharidů neboli cukrů, metabolismus tuků a metabolismus bílkovin. V případě metabolismu sacharidů dochází k uvolňování glykogenu – nazývaného také „živočišný škrob“ – do svalů. Mužský organismus je schopen udržet ve svalectech větší zásoby glykogenu, než je tomu u žen, díky čemuž mají muži při sportovním výkonu v zásobě větší množství energie a mohou vyvinout vyšší rychlost.

O co méně je ženský metabolismus založený na cukrech, o to více zpracovává tuky. Při středně těžké fyzické zátěži získávají ženy 39 % energie z tuků, zatímco u mužů je to pouze 22 %.* Tento rozdíl má na svědomí ženský hormon estrogen. Výhodou je, že přestože ženy nemají předpoklady k tomu, být stejně rychlé jako muži, často bývají vytrvalejší. Hlavně u maratonů a ultramaratonů se u žen dostavuje únava později než u mužů. Příkladem může být Američanka Pam Reedová, která v letech 2002 a 2003 porazila na jednom z nejslavnějších ultramaratonů světa, 217 kilometrů dlouhém závodě Badwater Ultramarathon, všechny své mužské soupeře.

Jenom asi 3–6 % energie potřebné k běhání je vytvářeno zpracováváním proteinů neboli bílkovin. Ty hrají mnohem důležitější roli při stavbě, údržbě a regeneraci svalové hmoty. Bílkoviny přicházejí na řadu až v případech, že tělo není schopné získat dostatek energie z cukrů a tuků.

Stavba těla

Ženy mají oproti mužům útlejší ramena a slabší horní polovinu těla. Jsou menší a mají širší boky. Právě boky jsou jednou z hlavních příčin, proč jsou ženy při běhání pomalejší než muži. Nemůže za to menší výška a kratší krok, jak se mnoho lidí domnívá. Žena při běhu kvůli své stavbě těla vydá mnohem více ztrátové energie, což způsobuje, že je pomalejší. Stavbu těla úzce ovlivňují i hormony: zatímco testosteron růst svalové hmoty podporuje, estrogen jej naopak brzdí. Následkem toho mají ženy v průměru o dvě třetiny méně svalové hmoty než muži. Ve všech svalových skupinách navíc vykazují o třetinu menší sílu.

Tělesný tuk

Průměrná žena má mnohem větší podíl tělesného tuku než běžný muž: přibližně 27 % oproti 15 %. U žen je také mnohem vyšší zastoupení vnitřního tuku, tedy toho potřebného, který chrání orgány, je součástí nervů, mozku, srdce, plic, jater a prsních žláz a je klíčový pro normální fungování těla. U žen bývá procento vnitřního tuku asi 12 %, u mužů 3 %. Pro běžce je tuk váha navíc, kterou musí s sebou nosit, což je další faktor, který ženy zpomaluje.

* Fitness running / Richard L. Brown. ISBN 978-1-4504-6881-7, str. 21.

Psychika

Kromě fyzických rozdílů se liší i ženský a mužský přístup k běhu. Tyto odlišnosti se projevují zejména na závodní úrovni. Podle trenéra Richarda Browna* je pro muže běh

prostředkem, jak si dokázat svoji sílu a odolnost. Mužskou hlavní motivací bývá porážení soupeřů. Někdy je s nimi těžší trénovat, protože hůře snášejí kritiku. Bývají přesvědčení o svojí pravdě a novým metodám příliš nedůvěřují. Ženy zase vyhledávají spíše skupinový běh, rády sdílejí pocit, že v tom nejsou samy. Trenérům více důvěřují a jsou ochotnější spolupracovat a dodržovat tréninkové plány.

* Fitness running / Richard L. Brown. ISBN 978-1-4504-6881-7, str. 70.

2 • BĚHÁNÍ A MENSTRUACE



Britská tenistka Heather Watsonová vyvolala na začátku roku 2015 celosvětový rozruch, když na pozápasové tiskové konferenci prohlásila, že za její překvapivou prohrou v prvním kole Australian Open stojí ženské potíže. Otevřela tak téma, o kterém se dosud ve sportovním světě příliš nemluvalo: vliv menstruace na sportovní výkon. Přitom spolu tyto dvě věci úzce souvisejí, a pokud se žena naučí sladit trénink se svým menstruačním cyklem, pozitivně se to projeví nejen na její fyzické kondici, ale hlavně se bude cítit lépe.

Menstruace v takovém rozsahu, v jakém se s ní potýkají ženy dnes, je záležitostí až od dvacátého století. Do té doby rodily ženy v mladším věku, měly víc dětí a déle kojily, takže za celý život je potkala menstruace třeba jen párkrát. Pravidelná menstruace po desítky let je tedy relativní novinkou.



Jak ovlivňují jednotlivé fáze menstruačního cyklu sportovní výkon?*

Den cyklu	Název fáze	Co se děje v ženském těle	Jak uzpůsobit trénink a závody
1–5	menstruace	Cyklus začíná menstruací, která se dostavuje, pokud uvolněné vajíčko není oplodněné. To je spojené se ztrátou asi 25 až 65 mililitrů krve a tekutin. Krvácení trvá většinou tři až pět dní. V tomto období dochází k výkyvům nálad, zvýšenému vnímání stresu, reakce mohou být zpomalené a imunitní systém oslabený. Množství vylučovaného estragenu a progesteronu je v tomto období snižené. Po vyšším množství progesteronu následuje jeho snížení a uvolňování děložní stěny. To je spojené s krvácením. V tomto týdnu je vhodné zvolit regeneraci a redukovat množství stresorů, kterým je žena vystavená.	Úplně první den se většina žen cítí unaveně a není ve stavu trénovat na plný plyn nebo závodit. Od druhého dne cyklu se ale forma většinou srovná a běžkyňe nebyvají výrazně ovlivněny. Ba naopak – sport může mnoho negativních průvodních jevů měsíčeků zmírnit. Důležité je ovšem hodně pít a doplňovat železo. Nicméně jsou i ženy, které uvádějí, že své nejlepší výkony podávají právě během menstruace. Britská atletka Paula Radcliffová dokonce zaběhla v roce 2002 světový rekord v maratonu, přestože zrovna dostala menstruaci.
6–11	folikulární fáze	Zhruba šestý den cyklu začne ve vaječnicích růst nové vajíčko. V tuto dobu tělo zvýší příjem a ukládání glykogenu.	Během folikulární fáze je dobré zvolit nižší intenzitu tréninku s vyššími objemy nebo doplňkové sporty, jako je plavání nebo jízda na kole.



* Running for women / Jason R. Karp, Carolyn S. Smith. ISBN-13: 978–1-4504–0467–, str. 23–33.

Den cyklu	Název fáze	Co se děje v ženském těle	Jak upravit trénink a závody
12-15	ovulace	Plodná fáze cyklu neboli ovulace nastává mezi 11. a 15. dnem. Vajíčko dozrává, opouští vaječník a dostává se do dělohy. Během ovulace jsou hodnoty estrogenu a progesteronu nejvyšší.	V tuto dobu je vhodné trénink zintenzivnit a snížit objem. Podle zatím dostupných studií bývá toto období pro závody nejlepší. Žena se většinou cítí plná síly a ve formě. Ne vždy je však psychika v souladu s fyzickou kondicí. Někdy bývá možné pozorovat nedostatek chuti závodit nebo trhat osobní rekordy. Během plodné fáze cyklu můžou být pozornost a nadšení pro běh sniženy.
16-28	luteální fáze	Pokud není vajíčko oplodněné, za dva až tři dny se rozpadne. Toto období se nazývá luteální fáze. Mnoho žen zaznamenává během ní zadržování vody. V průběhu této fáze probíhá v těle ženy několik změn, které ztěžují běh. Hormony způsobují, že se bílkoviny rozkládají rychleji, což má za následek nižší svalovou odolnost a výdrž. Následkem vyššího progesteronu se do krve vylučuje více oxidu dusičitého a ženy se více zadýchávají. Snižuje se laktátový práh a anaerobní trénink je těžší. Snižuje se také poměr krevní plazmy. Plazma umožňuje pocení a její snížené množství může vést k vyšší tělesné teplotě. Kromě toho je kvůli nižší plazmě zpomalený i krevní oběh, což může napomáhat tvorbě laktátu a sníženému okysličování svalů. V tomto období je více než kdy jindy důležité dostatečně pít, což může poměr krevní plazmy vyrovnat.	V luteální fázi cyklu volte raději nižší intenzitu a vyšší objemy. Ve třetím týdnu cyklu (15.-21. den) lze závodit bez omezení, v posledním týdnu už může být výkon ovlivněn premenstruačním syndromem.

Výše uvedená tabulka pracuje s cyklem dlouhým 28 dní. Menstruační cyklus však běžně trvá 26 až 35 dní, a jednotlivé fáze tedy mohou být u každé ženy jinak dlouhé.

Poznat svůj cyklus a vypořádat jeho vliv na fyzický výkon můžete tak, že si budete vést tréninkový deník, do kterého si budete zapisovat i menstruaci. Dělejte si poznámky o tom, jak jste se během tréninku cítila, jak se vám běželo, zda jste se více zadýchávala nebo jste se naopak cítila plná síly. Během pár měsíců nejspíše budete schopná odhadnout,

jaký vliv má menstruační cyklus na vás a vaše běhání.

Kdy závodit?

Každá žena má trochu jiný cyklus, ale vypadá to, že ženy podávají nejlepší výkony týden po menstruaci. Některým zase vyhovuje závodit během menstruace, ovšem ne v její první den. První den krvácení se ženy občas cítí nafouklé, mívají horší náladu a běhají většinou

špatně. Pokud to chcete vyzkoušet, sledujte svoje výkony mezi 9. až 12. a 17. až 20. dnem cyklu.*

Pokud se rozhodnete zúčastnit nějakého delšího závodu, budete muset řešit, kam schovat tampony nebo vložky. Jestli nemáte kapsičku, můžete si je přilepit na druhou stranu startovního čísla. Kdybyste se ocitla v nouzi, jistě vám pomůže kterákoliv sanitka nebo zdravotnické stanoviště.

Premenstruační syndrom

Následkem prudkého poklesu progesteronu a estrogeneru na konci luteální fáze cyklu zažívá mnoho žen prudké výkyvy nálad, bolesti a křeče v podbříšku, migrénu a zvýšenou únavu. Některé ženy jsou premenstruačním syndromem natolik ovlivněny, že znemožňuje jejich běžné denní fungování. V lékárně je sice možné sehnat doplňky stravy snižující příznaky PMS, ale zabrat může i zvýšená konzumace ovoce a zeleniny. I když může být u těžkého PMS i samotná představa sportu nesnesitelná, zkuste se překonat a jít alespoň na rychlou procházku nebo pomalý výklus. V mnoha případech lehká fyzická aktivita působí jak proti psychickým, tak proti fyzickým projevům PMS téměř zázračně.

Antikoncepce a běhání

Dalším ze způsobů, jak se zbavit některých potíží spojených s menstruací, je brát hormonální antikoncepci. Ta vyblokuje ovulaci a odstraní bolesti, křeče a často i výkyvy nálad. Některé sportovkyně, a to nejen vrcholové, berou antikoncepci bez běžné týdenní pauzy, čímž udržují hladinu hormonů stálou

a mohou se tak vyhnout menstruaci i několik měsíců. Tento postup je však nutné konzultovat se svým gynekologem.

Oddálení menstruace

Někdy se menstruovat opravdu nehodí. Vrcholové atletky se do této situace dostávají obzvlášť často, a tak se snaží obejít přírodu a berou různé hormonální přípravky, které menstruaci oddálí nebo upraví jejich cyklus. Ne vždy to ale vyjde. Britské běžkyni Jessice Juddové bylo na mistrovství světa v atletice, které se konalo v roce 2013 v Moskvě, osmnáct let. Měsíčky očekávala zrovna v den, kdy měla běžet svůj nejdůležitější rozběh na 800 metrů. Doktoři jí předepsali norethisteron, hormonální přípravek ovlivňující menstruační cyklus. Juddové však tablety nesesdly, skončila pátá a neprošla ani do semifinále.**

Menstruaci zkrátka nejde přesně naplánovat. Kromě různých délek cyklu u jednotlivých žen existují i odchylky v jednotlivých cyklech. Stres, emoce, nemoci, infekce, léky a trénink mohou ovlivnit každý jednotlivý cyklus. Je dobré s tím počítat a umět se případným nepravidelnostem přizpůsobit.

Amenorrhoea

Amenorrhoea označuje absenci menstruačního cyklu delší než tři měsíce. Kromě jasných příčin (dětství, těhotenství, kojení, menopauza a postmenopauzální období) jí ovšem trpí i řada sportovkyň v reprodukčním věku. Netýká se jenom vrcholových atletek. Projevit se může i u rekreačních běžkyň, zejména pokud je vyšší fyzická aktivita spojená s dietami a tělesný tuk výrazně klesne.

* Fitness running / Richard L. Brown. ISBN 978-1-4504-6881-7, str. 84.

** <http://www.bbc.com/sport/0/tennis/30926244>

Ženská sportovní triáda

Ženská sportovní triáda je vážná nemoc, která může propuknout u běžkyň, které si na sebe kladou příliš vysoké nároky. Takto postižené běžkyně mají zkreslenou představu o svém těle a věří, že potřebují víc běhat a méně jíst. Toto dovedou až tak daleko, že se ohrožují na životě. Některé druhy potravin úplně vyřadí ze svého jídelníčku a cvičení a běhání začnou považovat spíše za nutnost než za zábavu.

Triáda se skládá z amenorrhoe (vynechání měsíček), osteoporózy (odvápňování kostí) a poruchy příjmu potravy. Je nebezpečná, dokonce může ohrožovat i na životě a je nutné ji léčit s pomocí lékařů. Častěji se objevuje u mladších běžkyň, které ztotožňují extrémní štihlou s rychlými časy, atraktivním vzhledem

a kontrolou nad sebou samou. V některých případech sice platí, že snížit procento tělesného tuku může mít pozitivní vliv na běhané časy, ale příliš nízká tělesná hmotnost už má na běžecký výkon, fyzickou kondici a celkový zdravotní stav negativní dopad.

Nejčastějšími poruchami příjmu potravy, které se projevují u nemocných ženskou sportovní triádou, jsou anorexie a bulimie, které obě mají za následek nízký energetický příjem. Snížená potrava v kombinaci s vysokou fyzickou zátěží výrazně snižuje energii, kterou má tělo k dispozici na svoje běžné fungování včetně pravidelného menstruačního cyklu, zásobování kostí vápníkem a údržby tkání. Neléčená triáda se může zhoršovat a prohlubovat, a komplikovat tak pozdější léčbu. V nejzávažším případě může skončit i tragicky.

3 • BĚH A TĚHOTENSTVÍ



Ještě donedávna bylo běhání v těhotenství tabu. Žena, která byť jen pomyslela na běh s bříškem, byla považovaná za podivínku a krkavčí matku, která je ochotná vystavovat svoje nenarozené dítě zbytečnému riziku. Naštěstí narůstá počet žen, které se běhu v požehnaném stavu nevzdaly a bez komplikací porodily zdravé děti. A co víc, ukazuje se, že běhání může těhotné ženě přinést i spoustu pozitiv. Ženy, které sportují, méně trpí zdravotními problémy spojenými s těhotenstvím, jako je vysoký krevní tlak, nespavost či těhotenská cukrovka. Běh zlepšuje i psychické rozpoložení nastávajících matek a právě duševní pohoda je důležitou podmínkou porodu bez komplikací a rychlé poporodní regenerace.

Mění se tělo i psychika

Během těhotenství prochází tělo ženy značnými fyziologickými i psychologickými změnami. Zajišťuje výživu pro vyvíjející se plod a připravuje se na porod. Mezi anatomické změny, které těhotná běžkyně zaznamená, patří rostoucí děloha, zvýšené hladiny hormonů, zejména estrogenu a progesteronu, a nárůst váhy. Vyšší je i srdeční tep – srdce musí pracovat o to víc, aby zajistilo dostatek kyslíku v placentě.*

Přibývání na váze spojené s fyzickou aktivitou může znamenat nepřiměřenou zátěž pro kolenní a kyčelní klouby. Pokud začnete pociťovat bolesti kloubů, zvažte přechod k jinému sportu, například k plavání.

* Running for women / Jason R. Karp, Carolyn S. Smith. ISBN-13: 978-1-4504-0467-9.



Co jíst?

Jednou z pouček „staré školy“ je, že by těhotná žena měla jíst za dva. Devět měsíců přejídání však vede k tomu, že žena zbytečně moc přibírá. Kila navíc potom komplikují těhotenství i porod. Lékaři se shodují, že těhotné ženě stačí přijímat asi o 300 kalorií denně více než před těhotenstvím. Sportující ženy by měly svůj příjem navýšit ještě o kalorie spálené pohybem. Za každý uběhnutý kilometr je na místě doplnit zhruba 50 kalorií v první polovině těhotenství a přibližně 75 kalorií v druhé polovině těhotenství. Na hubnutí zapomeňte!

Strava těhotné ženy by měla obsahovat vyšší množství sacharidů, aby se zamezilo přílišnému poklesu glukózy v krvi. Příjemnější než jíst třikrát denně velká jídla bude dát si více menších porcí: zajistí vám to dostatečný energetický příjem a pomůže jako prevence proti nevolnostem.

Kromě nedostatečného energetického příjmu je také nutné vyvarovat se přehřátí: v horkém počasí dejte přednost klimatizovaným tělocvičnám a dbejte na dostatečný pitný režim. Na dehydrataci může poukázat barva moči: správně by měla být světlá. Pokud bude tmavě žlutá, zvyšte příjem tekutin.

Běh a plodnost

Než začnete řešit, jestli běhat v těhotenství, je nutné splnit jednu důležitou podmínku: otěhotnět. Pozitivní zpráva je, že dobrá fyzická kondice zvyšuje plodnost. Stejně tak k ní přispívají zdravé stravovací návyky, které běžkyně většinou mívají. I přesto se dnes ale řada zdravých žen potýká s problémy s otěhotněním. Na vině často bývají hormony. Čím déle se ženě nedaří otěhotnět, tím více stresových hormonů se jí vyplavuje do krve – a naděje na úspěch