

# Trénink šitý na míru

Běháte, cvičíte, jíte zdravě, a přesto se necítíte dobře a výsledky nepřicházejí? Možná bojujete proti vlastní biologii. Fyzioterapeut hvězd Michal Novotný podle svých zkušeností vytvořil sedm typů těla a vysvětluje, proč právě na vás univerzální rady nefungují.

**Markéta Chýňavová**

**O** pohybu dnes existuje nepřeberné množství rad. Běhejte pomalu. Běhejte rychle. Posilujte. Protažujte se. Hlavně se nepřepínejte. Nebo naopak přidejte intenzitu. Přestože se mnoho lidí pravidelně hýbe, stejně je něco bolí, cítí se unavení nebo stagnují. Podle fyzioterapeuta a kondičního trenéra Michala Novotného je problém často v tom, že se sice snažíme dělat správné věci, ale možná pro někoho jiného.

Nejen podle Michala Novotného má každý člověk jiné předpoklady k pohybovým dovednostem i k výkonu. Máme různou stavbu těla, jiný metabolismus, různě reagujeme na stres a jiný je i náš způsob regenerace. „Každý člověk se rodí s určitými dispozicemi. Když je pozná, může s nimi efektivně pracovat. Pokud je nezná, často bojuje proti svému vlastnímu tělu. A je to marný boj, kterým se jen vyčerpává,“ vysvětluje fyzioterapeut.

Jeho typologie proto nevznikla jako škatulkování lidí, ale jako návod nebo doporučení, jak přestat kopírovat cizí režim, který nám stejně nemusí fungovat, a spíš se snažit porozumět vlastnímu tělu. Typologie Michala Novotného rozlišuje sedm typů, které nezohledňují jen vzhled těla, ale také způsob, jak

spalujeme energii, regenerujeme, reagujeme na stres, ukládáme tuk a budujeme svaly. Cílem je dát každému tělu přesně takový podnět, jaký potřebuje k tomu, aby mohlo prospívat, růst a neničit se. Tato typologie není nálepka, ale návod, jak spolupracovat s vlastním tělem.

## Vytrvalec /

**Vytrvalec není ten, kdo jen uběhne maraton. Je to typ člověka, jehož tělo přirozeně miluje rytmus, dlouhé tratě a stabilní výkon. Efektivně spaluje, rychle regeneruje a jeho hlava zvládá monotónní zátěž. V tréninku ale potřebuje přidat sílu.**

Typickými představiteli Vytrvalce jsou tenista Novak Djokovic nebo herec Orlando Bloom. Jak poznat, že patříte ke stejnému typu? Stačí krátký test. Odpovězte si na následující otázky: Je pro mne snazší běhat i cvičit dlouhou dobu bez únavy? Jsem po tréninku zase rychle v pohodě? Mám problém s výbušnou silou, tedy že se nedokážu dost rychle odrazit, vyskočit nebo vyrazit do sprintu? A to i přesto, že mám svaly? Pokud jste na otázky odpověděli „ano“, potvrďte si to rovnou v tréninku. Uběhnete 1,5 kilometru (nebo 10 minut) v mírném tempu a sledujte svůj dech.



**NÁŠ EXPERT: MICHAL NOVOTNÝ** fyzioterapeut, kondiční trenér a autor knihy **ZA HRANICE ODOLNOSTI** Michal Novotný patří mezi nejuznávanější české fyzioterapeuty a kondiční trenéry. Více než dvacet let pracoval s elitními sportovci, mimo jiné s hráči světové tenisové špičky a českým daviscupovým týmem. Jeho rukama prošli Rafael Nadal, Roger Federer, Novak Djoković, Tomáš Berdych nebo Karolína Plíšková. Přednáší na Evropské univerzitě Real Madrid a Masarykově univerzitě v Brně a dlouhodobě se věnuje vzdělávání veřejnosti v oblasti zdravého pohybu.

Pokud jste to zvládli bez problémů a dech se rychle vrátil do normální frekvence, jste pravděpodobně vytrvalec. Tito lidé mají více než 65 procent svalových vláken typu I, tedy svalů s vysokou hustotou mitochondrií efektivně spalujících kyslík. Efektivně spalují i tuky.

### Fyzický trénink

**Silový trénink:** 3× týdně, 12–20 opakování, 60–75 % 1RM (opakování do maxima), pauzy 45–90 vteřin, supersérie nebo kruhový trénink.

**Kardio:** 2–3× týdně, zóna 2 (65–75 % maximální srdeční frekvence), tedy převážně aerobní práce – spalování tuků za přítomnosti kyslíku. Mírná až střední intenzita, při které ještě můžete mluvit, ale už cítíte, že se hýbete. 45–60 minut.

**Doplňky:** cvičení na střed těla (core) a stabilitu, dechová cvičení.

### Jídelníček

Vytrvalcům svědčí přerušovaný půst s občasnými ketogenními fázemi (tedy se sníženým obsahem sacharidů). Prospěšné je pro ně trénovat nalačno a vystavovat se chladu. Na talíři by měli mít zhruba 25 procent bílkovin, 35 procent sacharidů, 40 procent tuků – tuky by měli jíst přes den, sacharidy v čase tréninků. Díky rychlému metabolismu si mohou dopřát vyšší kalorický příjem. A vhodné potraviny? Avokádo, ořechy, olivový olej a libové bílkoviny.

### Psychika

Po psychické stránce Vytrvalcům prospěje vystavovat se monotónnímu diskomfortu, tedy dlouhým, klidným výdržím (např. ticho, meditace). Při dlouhých a monotónních trénincích, kdy tělo protestuje proti další sérii nebo kilometru navíc a mysl hledá sebemenší důvod, proč přestat, je klíčové ovládnout své vlastní nastavení. Také praktikování vděčnosti a všímavosti ponese ovoce.



## Výbušňák /

**Někoho baví dlouhé běhy, vy raději vypustíte duši při jediném sprintu, ale zato za měsíc v posilovně jste samý sval? Patříte mezi „Výbušňáky“. Přizpůsobte tomu trénink a nenuťte se do dlouhého kardia. Měli byste se ale konečně naučit zpomalit své tělo i hlavu.**

Výbušňák vyniká v krátkých, intenzivních výkonech, rychle buduje svaly, ale dlouhé vytrvalostní aktivity ho brzy vyčerpají. Odpovězte si na následující otázky: Rychle silím a svaly mi viditelně rostou? Miluji sprinty a rychlé a intenzivní výkony? Vytrvalostní sporty mě rychle vyčerpají? Jsou-li vaše odpovědi „ano“, pak si to potvrďte i v tréninku. Kolik opakování dřepu s tělesnou váhou zvládnete za 60 vteřin? Pokud zvládáte jet v tempu do 30 vteřin, ale pak odpadááte, jste typický Výbušňák. Pokud držíte tempo celou minutu Výbušňák nejste. Typický Výbušňák má totiž více než 60 procent vláken typu II, díky kterým má vysokou anaerobní sílu.

### Fyzický trénink

**Silový trénink:** zařadte ho 4x týdně, každému cviku dejte 3–6 opakování na 80–95 procent svého maxima, dopřejte si dlouhé pauzy (2–4 minuty). Trénink volte splitovaný (necvičíte vždy celé tělo, ale různé svalové skupiny máte rozložené na různé dny). **Kardio:** 1–2x týdně si dejte sprinty, HIIT (high-intensity interval training – tréninková metoda, která střídá krátké úseky velmi intenzivního výkonu, např. sprint, rychlé švihadlo nebo angličáky, s obdobím odpočinku nebo nízké zátěže) **Doplňek:** Nezapomínejte na mobilitu a dynamický strečink, které vás udrží ve formě.

### Jídelníček

Výbušný typ je metabolicky nastavený na rychlou práci se sacharidy. Vhodné je ale zařazovat i delší etapy mimo komfortní zónu – takzvaný carb cycling, tedy střídání dnů s vyšším, středním a nižším příjmem sacharidů, a v podpoře metabolismu tuků. Makroživiny rozdělte přibližně na 30 procent bílkovin, 45 procent sacharidů a 25 procent tuků. Sacharidy můžete před tréninkem i po tréninku přidat. Dobré je také po tréninku podpořit regeneraci například kreatinem, škroby či rychle dostupnými cukry.

### Psychika

Tito lidé vynikají v krátkodobé akci, jejich síla tkví ve schopnosti zapnout se na maximum v jedné vteřině. Jsou rozhodní a mají bystré instinkty. Jejich slabinou je netrpělivost, neklid a vnitřní napětí. Chtějí všechno hned: výkon, zlepšení i výsledky. Prospěje vám zvládání netrpělivosti pomocí dechových technik, a také zpomalení prostřednictvím jógy, meditací zazen a práce s impulzivním chováním.

## Skladovač /

**Máte pocit, že snadno přibíráte, i když nejíte výrazně víc než ostatní, a že váha jde dolů fakt pomalu? Možná patříte k typu, který fyzioterapeut Michal Novotný označuje jako Skladovač – tělo, které umí s energií velmi úsporně hospodařit, ale také ji snadno ukládá.**

Zeptejte se sami sebe: „Stačí málo a přibírám na váze? Mám „jablkovitý“ tvar postavy? Cvičení mi pomáhá, ale hubnu pomalu?“ Pokud zní vaše odpovědi „ano“, potvrďte si to ještě následujícím testem: Dejte si snídani s vysokým obsahem sacharidů (například rohlík

**Každý z nás je jiný, proto neexistuje univerzální návod, jak zhubnout nebo zlepšit výkon. Vždy byste měli vycházet z toho, jaké je právě vaše tělo a co mu svědčí.**

s marmeládou) a sledujte energii po dvou hodinách. Pokud se objeví rychlý pokles energie nebo chuť na sladké, může to být známka nižší inzulínové citlivosti a tedy horší schopnosti využívat energii v zásobách.

Typ Skladovač mívá přirozeně vyšší podíl tělesného tuku a často přibírá i při relativně běžném příjmu energie. Hubnutí pro něj bývá obtížnější a jde obvykle pomaleji než u jiných typů. I při redukcí váhy si však často zachovává silnější, robustnější postavu.

### Fyzický trénink

**Silový trénink:** zařazujte 3–4x týdně silový trénink s 8–15 opakováními v sérii. Vhodné jsou především složené cviky zapojující více svalových skupin a trénink prováděný ve vyšší intenzitě, například formou kruhových nebo komplexních tréninků. **Kardio:** Ideální je přibližně 4x týdně kombinovat rychlou chůzi v délce asi 40 minut s intervalovým zatížením, například v rytmu 30 vteřin intenzivního výkonu a 60 vteřin odpočinku. **Doplňek:** Sauna, otužování nebo zařazování krátkodobých půstů podpoří celkovou odolnost.

### Jídelníček

Skladovačům svědčí přerušované půsty v režimu 16/8 nebo jednou týdně zařadit čtyřadvacetihodinový půst. Důležitou roli hraje také strava zaměřená na snížení inzulínové rezistence, například jídelníček s nízkým glykemickým indexem. Vhodné rozložení makroživin může být přibližně 35 procent bílkovin, 25 procent sacharidů a 40 procent tuků. Sacharidy je ideální přijímat především v období kolem tréninku. Pomoci může také strategie cyklování kalorií (střídají se dny s vysokým, středním a nízkým příjmem kalorií, většinou dle tréninku, při zachování týdenního kalorického deficitu) a vědomá kontrola velikosti porcí.



**Ký výdej. Výhodou je štíhlá postava a hodně energie. Nevýhodou může být obtížné nabírání svalů a sklon k přetěžování.**

Tito lidé působí přirozeně štíhle. Jejich tělo energii spíše spaluje, než ukládá. Zeptejte se sami sebe: „Můžu sníst téměř cokoliv a nepříberu? Nabírám těžko svaly? Často cítím hlad nebo mám potřebu jíst? Cítím často přebytek energie?“ Pokud si na většinu otázek odpovíte „ano“ jste nejspíš Spalovač. Potvrdit si to můžete malým testem: Zkuste se zvážit večer před spaním a ráno před snídaní. Pokud přes noc ztratíte více než 0,5 kila, jste opravdu spalovač.

Spalovač je typ, jehož tělo má vyšší energetický výdej i v klidovém režimu. Metabolismus energii rychle využívá a méně ji ukládá do zásob. Zároveň může mít nižší efektivitu syntézy svalových bílkovin, což znamená, že vybudovat svaly ho stojí daleko více úsilí než jiné typy.

### Fyzický trénink

**Silový trénink:** zařazujte ho přibližně třikrát týdně. V jednotlivých cvicích je vhodné pracovat v rozsahu 6 až 12 opakování ve 3 až 5 sériích. Trénink by měl být postaven především na základních cvicích, jako jsou dře-

### Psychika

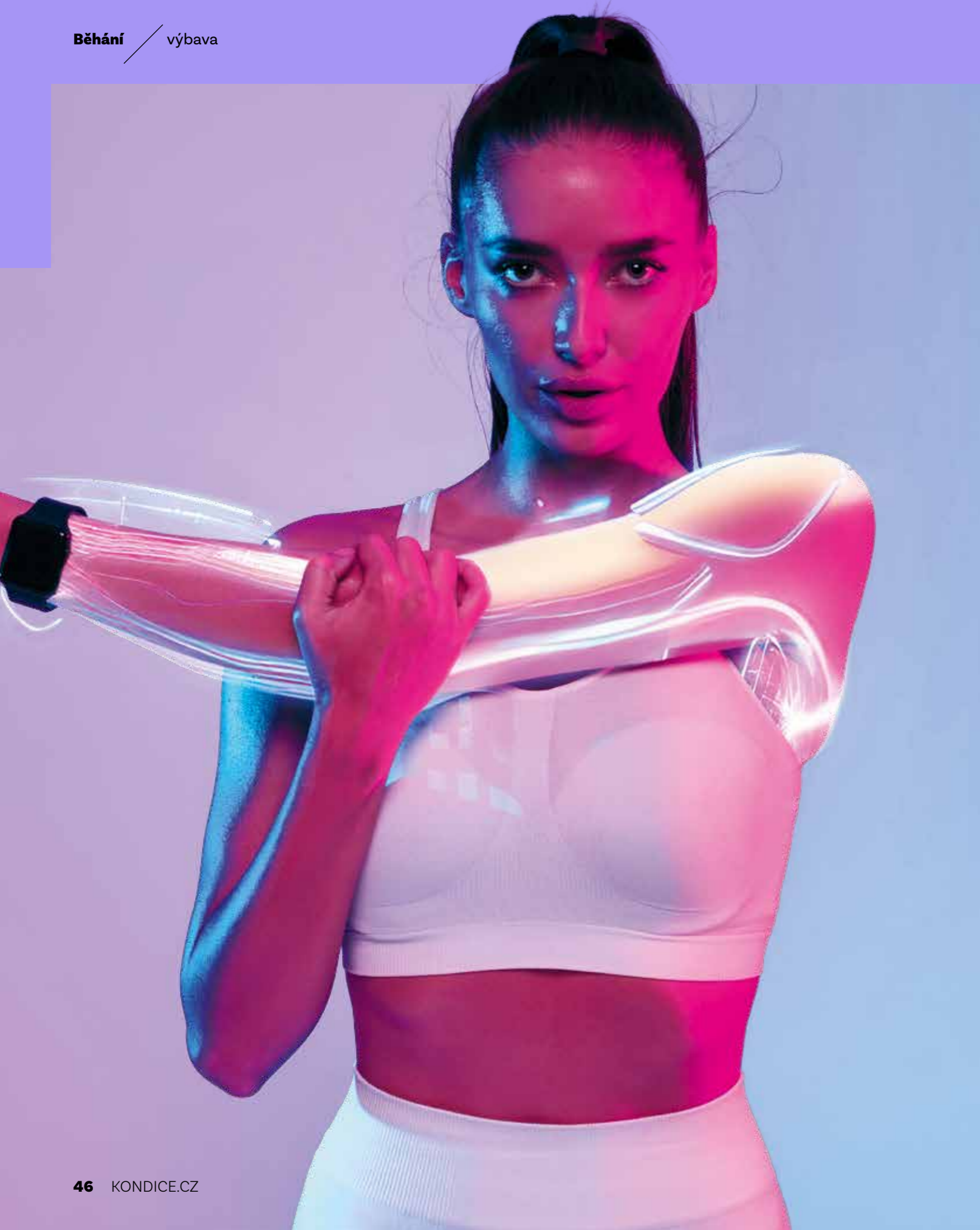
Největším nepřítelem Skladovačů bývá přílišná pasivita a potlačování emocí. Pokud emoce neventilují, často je začnou nahrazovat jiným chováním. Může se objevit přejídání, vědomé vyhýbání se nepohodlí nebo odkládání tréninku. Skladovačům často vadí nejistota, chaos a nečekané změny. Mívají menší mentální výdrž a pokud nemají jasně daný plán, mohou snadno sklouznout k prokrastinaci a odkládání aktivit. Pomoci může

například vedení jednoduchého deníku, vědomá kontrola vlastních návyků a vytvoření pravidelné rutiny, která pomáhá udržet si stabilní režim.

## Spalovač /

**Můžete sníst téměř cokoliv a nepřiberete? Podle této typologie jste takzvaný spalovač. Máte rychlý metabolismus a vysoký energetick-**

**Typologie Michala novotného rozlišuje celkem sedm typů těl. Někde při tom o nálepky, ale o snahu porozumět vlastnímu tělu a vyjít vstříc jeho potřebám.**



## Každý člověk se rodí s určitými dispozicemi. Když je pozná, může s nimi efektivně pracovat. Pokud je nezná, často bojuje proti svému vlastnímu tělu. A je to marný boj.

py, tahy nebo tlaky, přičemž zátěž by se měla postupně zvyšovat.

**Kardio:** To by měl spalovač zařazovat spíš minimálně. Vhodnější jsou klidnější formy pohybu, například chůze nebo jóga, které nepovedou k dalšímu zvyšování energetického výdeje.

**Doplňk:** U Spalovačů je to hlavně dostatek spánku a kvalitní regenerace.

### Jídelníček

U Spalovačů je klíčové stabilizovat příjem energie a zabránit velkým energetickým výkyvům během dne. Proto by Spalovači měli dbát na pravidelný příjem jídla a vyhýbat se dlouhým pauzám mezi jídly, které je vyčerpávají. Z pohledu složení jídelníčku se doporučuje rozdělit si makroživiny přibližně tak, aby 25 procent tvořily bílkoviny, polovinu sacharidy a zbylou čtvrtinu tuky. Vyšší podíl sacharidů Spalovačům pomůže pokrýt jejich rychlý energetický výdej a taky podpoří potravinovou regeneraci. Do jídelníčku je vhodné zařazovat energeticky hodnotnější potraviny, například sušené ovoce, ořechy nebo kvalitní zdroje komplexních sacharidů.

### Psychika

Tento typ má často přirozeně vysoké tempo, velkou chuť do aktivit a tendenci brát si na sebe mnoho úkolů najednou. Právě proto je pro něj důležité naučit se zařazovat pravidelné chvíle klidu a regenerace. V praxi to může znamenat vě-

domé zpomalení prostřednictvím jednoduchých aktivit, jako jsou meditace, čtení, práce s dechem nebo klidná procházka. Dalším důležitým prvkem je nastavení vlastních hranic. Spalovači mají často tendenci říkat mnoha věcem „ano“, protože mají dostatek energie a chtějí být výkonní. Pokud ale nedokážou včas zastavit nebo odmítnout další povinnosti, mohou se postupně přetěžovat a vyčerpávat.

## Přizpůsobivce /

**Přizpůsobivce zvládá téměř všechno – silový trénink, vytrvalost i změny režimu. Jeho výhodou je flexibilita a schopnost adaptace. Aby se ale neztratil v očekávaních okolí, potřebuje mít svůj jasný vnitřní směr.**

Jeho tělo i psychika zvládají poměrně široké spektrum zátěže – od silového tréninku až po vytrvalostní sport. Zeptejte se sami sebe: „Dokážu nabrat hmotnost i zhubnout bez velkého úsilí? Cítím se dobře při vytrvalostním i silovém tréninku?“ Pokud si odpovíte „ano“, potvrďte si to ještě jednoduchým testem. Vyzkoušejte týden silového a týden vytrvalostního tréninku, a pokud v obou týdnech vnímáte progres a energii, jste zcela jistě Přizpůsobivce.

Přizpůsobivce je člověk, u kterého jsou svalová vlákna zastoupena

rovnovážně. Díky tomu dokáže jejich tělo reagovat jak na silové podněty, tak na vytrvalostní zatížení. Přizpůsobivce má stabilní poměr svalové a tukové hmoty, dobře regeneruje a dokáže poměrně efektivně pracovat s tělesnou hmotností – tedy jak nabírat svaly, tak redukovat tuk.

### Fyzický trénink

Přizpůsobivce může trénovat velmi variabilně. Dobře na něj funguje kombinace silového tréninku 3 až 4x týdně, doplněná o vytrvalostní aktivity v zóně 2 nebo o intervaly podle aktuálního cíle. Klíčová je právě pestrost a schopnost střídát různé typy zatížení a také schopnost občas vystoupit z komfortní zóny.

### Jídelníček

Podobně flexibilní může být i jejich metabolismus. Přizpůsobivcům většinou vyhovuje různorodost – například střídání období s vyšším příjmem sacharidů a s přerušovaným půstem. Často jim ve stravování velmi dobře zafunguje intuitivní přístup, protože dokáží dobře reagovat na aktuální potřeby těla. Obecně by jim mohl vyhovovat energetický příjem s tímto poměrem makroživin: 30 procent bílkovin, 40 procent sacharidů a 30 procent tuků.

### Psychika

Velkou předností tohoto typu je schopnost přizpůsobit se situaci. Dokáže se totiž v každém prostředí „ohnout“ aniž by se „zlomil“. Přizpůsobivce dokáže číst okolí, reagovat na změny a hledat neefektivnější cestu. Zároveň ale může mít tendenci příliš se přizpůsobovat ostatním a potlačovat vlastní potřeby. Pokud nemá jasný směr nebo vnitřní kotvu, může se dostat do stavu vnitřní nejistoty a roztržitého stavu.

Svou psychickou odolnost musí budovat tím, že se naučí mít

**V typologii Michala Novotného nejde jen o stavbu těla a jeho nároky na energii, v potaz bere i psychické nastavení. Právě to nám často brání dosáhnout výsledků.**

v hlavě i srdci pevný bod, který mu dovolí s klidem říct: „Tímto směrem jdu já, a to i navzdory tomu, že je okolí proti.“ Jednou z metod, která může pomoci, je takzvané mentální kontrastování. Spočívá v tom, že si člověk nejprve představí cílový výsledek – například dokončení závodu nebo zvládnutí náročné situace – a poté si vědomě vybaví i nejtěžší momenty, které ho na cestě čekají. Nakonec obě představy propojí a vizualizuje si, jak překážky zvládá. Mozek se tak učí pracovat se stresem a vytváří si vnitřní scénář: bude to náročné, ale zvládnutelné.

## Vlnář /

**Mění se vaše výkonnost podle stresu nebo životního období? Někdy máte energii na rozdávání a jindy byste nejraději celý den odpočívali? Možná patříte k typu, který Michal Novotný ve své typologii označuje za Vlnáře.**

Vlnaři jsou podle typologie fyzioterapeuta a kondičního trenéra Michala Novotného lidé, jejichž výkon, energie i nálada přirozeně v určitých rytmech kolísají. Přitom u nich nejde o slabost ani nedisciplinovanost, spíš o citlivější nastavení organismu, který silně reaguje na změny v těle i okolním prostředí. Typickým znakem Vlnáře je, že dokáže být v jedné fázi mimořádně výkonný, kreativní a motivovaný, zatímco v jiné potřebuje více regenerace a klidu. Pokud se naučí tyto vlny chápat a pracovat s nimi, může z nich jen těžit.

Zeptejte se sami sebe: „Mění se moje výkonnost podle stresu, menstruačního cyklu nebo nálady? Zadržuji vodu nebo náhle kolísám na váze? Potřebuji často měnit plán podle pocitu?“ Pokud jsou vaše odpovědi „ano“, pak si to potvrďte

následujícím testem: Sledujte pět dní za sebou spánek, energii a výkon na tréninku. Pokud dochází k velkým výkyvům bez zjevné příčiny, jste pravděpodobně Vlnář.

Typickým znakem Vlnáře je proměnlivost tělesných projevů. Postava se může měnit v závislosti na hormonálním cyklu a organismus často silně reaguje na stres. Ten se může projevit například zadržováním vody, kolísáním hmotnosti a dočasným poklesem výkonnosti.

### Fyzický trénink

**Silový trénink:** Je vhodné ho začít zvat přibližně dvakrát až čtyřikrát týdně, přičemž intenzitu je dobré přizpůsobovat aktuální regeneraci organismu.

**Kardio:** Tyto aktivity se hodí zhruba dvakrát až třikrát týdně, ideálně v jemnějších formách, jako je plavání, chůze nebo jóga. V obdobích zvýšeného stresu je lepší velmi intenzivní tréninky vynechat.

**Doplněk:** Součástí programu by měly být také týdny s výrazně nižší aktivitou, které umožní tělu regeneraci.

### Jídelníček

Pro Vlnáře je důležité přizpůsobovat stravování přirozeným biologickým rytmům těla. Důležité je sladění jídelního režimu s cirkadiánními rytmy, tedy s přirozeným střídáním dne a noci, které ovlivňují metabolismus, hormonální rovnováhu i schopnost regenerace.

Z pohledu výživy Michal Novotný doporučuje dodržovat protizánětlivý způsob stravování, který podporuje stabilitu hormonálního systému a celkovou metabolickou rovnováhu. V praxi to znamená zaměřit se na kvalitní potraviny s dostatkem živin. Také složení makroživin může být u Vlnařů flexibilnější. Vhodný je cyklický přístup, kdy se poměr sacharidů, tuků a bílkovin může mírně měnit podle aktuálních hormonálních

fází a energetických potřeb těla. Dlouhodobý nedostatek energie může hormonální rovnováhu ještě více narušovat.

### Psychika

Vlnář není slabý, jen je vnitřně jemněji laděný. Vnímá přicházející změny dříve než ostatní. Mění se chuť, spánek, motivace i výkonnost. Je jako příliv a odliv. Jen jako příliv a odliv sám neví, kdy která vlna přijde. Být odolný ale neznamená tyto vlny potlačovat. Jde spíše o to naučit se je číst a správně využít. Pomoci mu může například vedení deníku, do kterého si zapisuje změny nálady, energie a výkonnosti.

## Hlídač /

**Máte pocit, že se bez režimu a jistoty necítíte dobře? Že vaše tělo reaguje citlivě na stres, změny nebo nedostatek spánku? Možná patříte k typu Hlídač. Tento typ potřebuje stabilitu, a to nejen v pohybu, ale i v každodenním životě.**

Ztrácíte svaly během pár dní, kdy jste bez tréninku nebo máte svaly spíš „na pohled“, ale chybí vám skutečná síla? Regenerujete pomalu a zároveň vnímáte klesající výkonnost? Pak jste podle typologie fyzioterapeuta a kondičního trenéra Michala Novotného pravděpodobně Hlídač. Pro jistotu si to, jaký jste typ, ověřte jednoduchým testem: Měřte si při běžném režimu každé dva týdny obvod stehna a svou hmotnost. Pokud zaznamenáte úbytek svalové hmoty, je velmi pravděpodobné, že jste opravdu Hlídač.

Typickými fyzickými rysy jsou úbytek svalů navzdory cvičení, vyšší podíl tělesného tuku oproti svalové hmotě, pomalejší regenerace po výkonu a pokles síly, který

**Zatímco některé typy pracují s přijatou energií efektivně, jiné mají sklon k přibírání nebo třeba velkým váhovým výkyvům.**



neodpovídá věku. Mezi Hlídači bývají často lidé, kteří sice vypadají štíhle a mají nízké BMI, ale jejich tělo má málo svalů a vyšší podíl tuku.

### Fyzický trénink

**U Hlídače je cílem udržet svalovou hmotu, zabránit jejímu úbytku a zároveň posilovat hluboký stabilizační systém. Základem je pravidelný a systematický silový trénink, který tělu dává podnět k regeneraci a udržení síly. Důležité jsou také krátké, ale pravidelné intenzivní tréninky, které organismu posílají jasný signál k tomu, aby udržel svaly.**

### Jídelníček

Základem je dostatečný příjem bílkovin, ideálně doplněný o leucin, který podporuje svalovou syntézu. Zároveň je potřeba minimalizovat katabolické procesy, například zařazením večerního proteinu a vyhýbáním se dlouhému hladovění. Strava by měla být vyvážená s orientačním rozdělením makroživin na 40 procent bílkovin, 30 procent sacharidů a 30 procent tuků. Důležité je také správné načasování. Bílkoviny by měly být součástí každého jídla. Z hlediska výběru potravin je vhodné se zaměřit na kvalitní zdroje bílkovin a aminokyselin, které podporují regeneraci a udržení svalové hmoty.

### Psychika

Hlídač je typ, který potřebuje pevnost. Jeho nevýhodou je, že je metabolický typ a neumí moc dobře regenerovat. Pokud jeho život ztratí pravidelný rytmus, začne tělo „šetřit“, a mozek k tomu přidá přemíru kontroly, úzkosti a snahu mít věci pod dohledem. Paradoxně právě ten, kdo potřebuje pravidelnost, ji často nejrychleji ztrácí, když přichází stres. A právě v ten moment musí hlídač zapnout. Jeho odolnost se vytváří vědomým zklidněním a ukotvením. /