

## 8. Seznam příloh

Příloha 1: Otázky do rozhovoru

Příloha 2: Obrázek č. 1-4- technika kódování

Příloha 3: Ukázka rozhovoru

Příloha 4: Ukázka informovaného souhlasu

## Příloha 1

### Otázky do semistrukturovaného rozhovoru

Souhlasíte s nahráváním rozhovoru?

#### 1. Stravovací návyky

- A) Kolikrát denně jíte?
- B) Snídáte ráno pravidelně?
- C) Jíte alespoň jedno teplé jídlo denně?
- D) Vaříte si sám/a, jíte v restauraci nebo si ohříváte kupovaná jídla (z největší části)?
- E) Jak často pijete alkohol? (co znamená příležitostně)
- F) Kouříte?
- G) Jakým způsobem se liší vaše stravování o víkendu v porovnání s pracovním dnem?
- H) V kolik hodin obvykle konzumujete poslední jídlo?
- I) Jíte v pravidelných časových intervalech? Jak často?
- I1) Pokud ano: když nemáte možnost se najíst (práce, škola, nevhodná situace), cítíte diskomfort?
- I1.1) Pokud ano, proč? Zvyk, posun všech dalších jídel...

#### 2. Výživa

- A) Máte nějaké zdravotní omezení, na jehož základě dodržujete speciální dietu? Jaké?
- B) Máte nějaké potravinové alergie či intolerance? Jaké?
- C) Zažíváte přes den pocit hladu?
- D) Víte, kolik kcal denně zkonsumujete?
- D1) Pokud ano, kolik?
- E) Víte kolik jakých makroživin denně přijímáte?
- E1) Pokud ano, kolik?

F) Jíte maso?

F1) Pokud ano, kolikrát denně, kolik masa a jaký druh nejčastěji konzumujete?

F2) Pokud ne, proč?

G) Kolikrát denně jíte ovoce?

H) Kolikrát denně jíte zeleninu?

I) Konzumujete fermentované a jiné mléčné výrobky?

I1) Pokud ano, jak často?

I2) Pokud ne, proč?

J) Jíte vejce?

J1) Pokud ano, kolik jich denně sníte?

K) Jíte sladkosti?

L) Jaké druhy polysacharidů nejčastěji konzumujete?

M) Hlídáte si složení tuků, které přijímáte? Jaké zdroje tuků volíte nejčastěji?

N) Jsou potraviny, které nekonzumujete NIKDY, kvůli sportu, kterému se věnujete?

O) Jak často konzumujete vysoce průmyslově zpracované potraviny?

P) Víte, jaký je rozdíl mezi cheatday/ cheatmeal a refeed? (Pokud ne, vysvětlím)

Q) Zařazujete cheatday/cheatmeal?

Q1) Pokud ano, jak často?

R) Zařazujete refeed?

R1) Pokud ano, jak často?

S) Jak byste zhodnotili vaši stravu na základě rostlinné a živočišné skladby jídelníčku?

T) Víte, jaký je doporučený příjem bílkoviny na 1kg hmotnosti/den?

U) Víte, jaké jsou možné dopady konzumace vysokého množství bílkovin?

V) Máte svá jídla přesně navážena nebo si porce určujete odhadem?

W) Je váš jídelníček v tréninkový a netréninkový den odlišný?

X) Jak byste na základě výše uvedených odpovědí popsali svoji dietu, co se množství makroživin týče (vysokobílkovinná, nízkotuková...)?

Y) Jsou ve vašem jídelníčku rovnoměrně zastoupeny rostlinné a živočišné bílkoviny?

### 3. Suplementy

A) Užíváte syrovátkový nebo jiný protein?

B) Užíváte kreatin? Víte, k čemu slouží?

C) Užíváte glutamin? Víte, k čemu slouží?

D) Užíváte BCAA? Víte, k čemu slouží?

E) Užíváte HMB? Víte, k čemu slouží?

F) Užíváte multivitamin, multiminerál? Víte, k čemu slouží?

G) Užíváte spalovače tuků? Myslíte si, že fungují?

G1) Pokud ano, jaké?

H) Používáte ještě nějaké další suplementy?

H1) Pokud ano, jaké? K čemu slouží?

I) Podstupujete pravidelné krevní testy či zajímáte se jinak o svůj zdravotní stav?

### 4. Demografické údaje

A) Kolik Vám je let?

B) Jak dlouho se zabýváte fitness nebo kulturistikou (jak dlouho závodíte)?

C) Jakého jste dosáhl/a nejvyššího vzdělání?

C1) Je toto vzdělání v oblasti sportu nebo výživy?

D) Jaká je vaše váha a výška? (BMI)

**PODEPSÁNÍ INFORMOVANÉHO SOUHLASU**

# Příloha 2

Obrázek č.1

**1. STRAV. NÁVYKY**

A 3+ 4-5 6+

B ANO NE

C I

D SAM ASÍ POLOVINA (3-4)

E SAM+RESTAURACE

F VŮBEC 2-3/nok častěji

G NE

H NELÍŠÍ DÁM SI VÍC

I NE DO 21 22+ 23+

**2. VÝŽIVA**

A+B ANO - adonáh  
- aliaku  
- LI  
- železniny, ořechy  
- ↑TK  
- dna  
- bílek

D VÍM <2000 NEVÍM  
2000-3000  
3000-4000  
4000+

E VÍM NEVÍM

F do 500g nad 500g sladké hrušce vesměrové ryby

G ≤1 porce ≤3 ≥5

I NE ANO - podmašlí  
- kefír  
- biokefír  
- nahos  
- jogurt  
- sýry

J NE DENNĚ ANO ≤3 ≥4

K NEJÍM ANO, DÁM SI

L brambory ryže lisťoviny pečivo jiní

N ano, kvůli dítěti NE

P neut ov masná refeč

S širověna uzpomená realinná

T neut vi >45g

V maršička odhadem

W lišič sladiny

X vysochobílkovina vysochosacharidová nízkoholová běží

**3. SUPLEMENTY**

A NEVÍM

B NE, NEVÍM POUŽÍVÁM, VÍM NE, VÍM

C NE, NEVÍM ANO, VÍM NE, VÍM

D NE, NEVÍM ANO, VÍM NE, VÍM

E NE, NEVÍM ANO, VÍM NE, VÍM

F ANO NE JINĚ

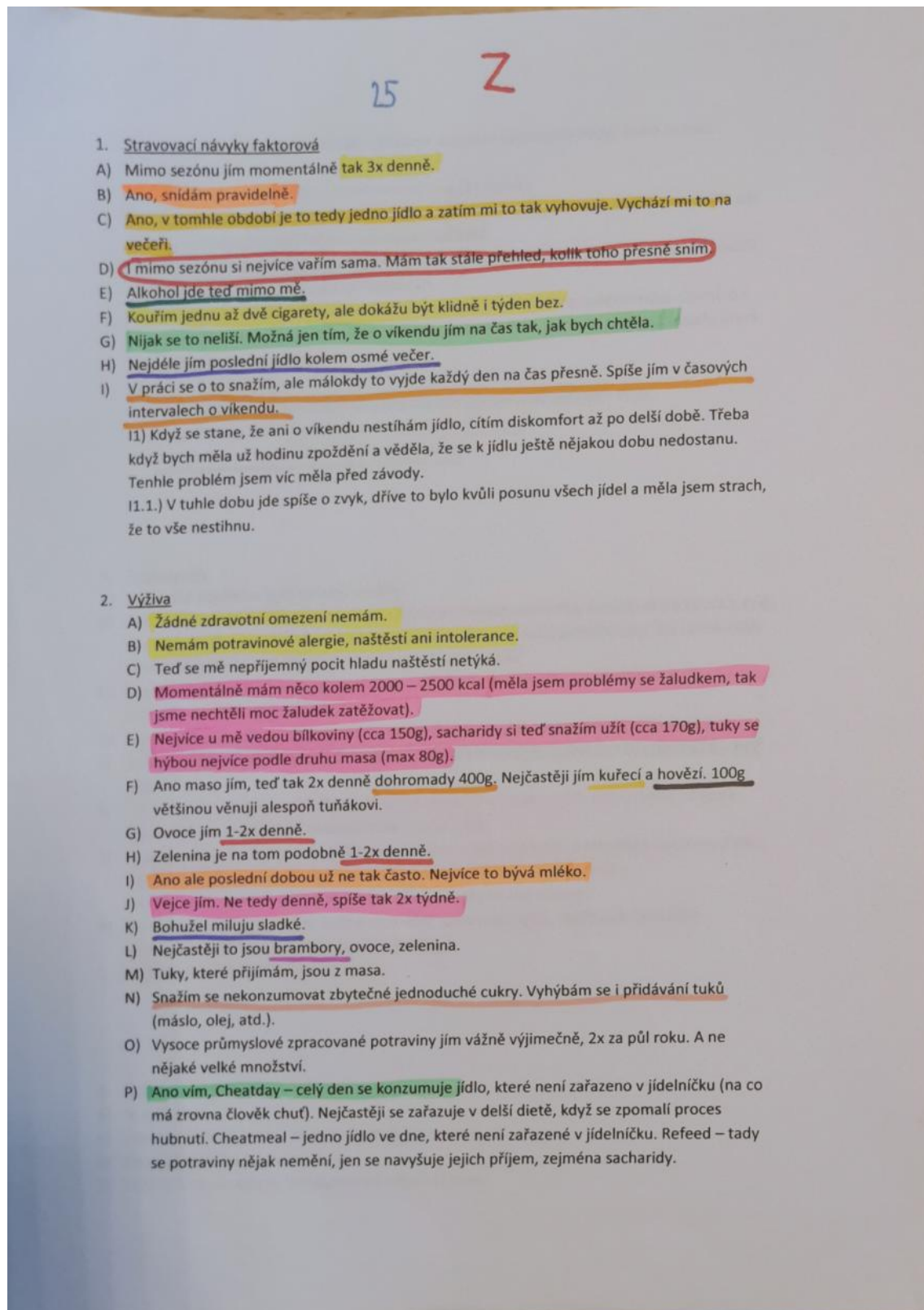
G ANO NE

H NE ANO

I NE ANO

**Y** nouromimné nosel širověna

Obrázek č.2



Obrázek č.3

- Q) V dietě když mi to bylo řečeno trenérem, tak jsem zařazovala obojí. Často to moc nebývalo.
- R) Refeed mívám jen lehký v netréningové dny (2x týdně).
- S) Moje strava je jednoduchá, nic složitějšího pro tělo za což jsem ráda. Možná by mohla být více rostlinná, ale teď moc na zeleninu chuť není.
- T) Příjem bílkovin se liší, podle cíle jaký mám. V dietě je to kolem 2 – 3 g na 1kg hmotnosti. V nabírací fázi 1 – 1,5g na 1kg hmotnosti.
- U) Nadměrné množství bílkovin může mít za důsledek větší míře spotřebování vitamínů a minerálů. Také to prý může vést k zatížení jater a ledvin, ale to se spíše týká osob, které mají zdravotní problémy.
- V) Porce jídel si vážím.
- W) Jídelníček se liší jen množstvím sacharidů. V netréningový den jsou vyšší.
- X) Moje dieta je spíše vysokobílkovinná i nízkotuková.
- Y) V jídelníčku více převažují živočišné bílkoviny.

### 3. Suplementy

- A) Nejčastěji používám syrovátkový protein.
- B) Ano teď jsem začala zařazovat kreatin. Především slouží jako zdroj energie, který se postupně uvolňuje. Může zvyšovat sílu a působit pozitivně na množství svalové hmoty, ale určitě bych to nebrala jako kouzelný prášek, který vše odmaká za mě.
- C) I glutamin zařazuji, který v podstatě také pomáhá ke zvýšení síly a svalové hmoty díky pomoci zvýšení produkce růstového hormonu.
- D) BCAA zařazuji také, ale přiznám se, že ne tak často. Slouží k regeneraci a udržení svalů.
- E) HMB neužívám a upřímně jsem o nich moc neslyšela. Víím, že i tohle slouží k udržení svalové hmoty.
- F) Užívám multivitamin k snadnějšímu doplnění potřebných vitamínů. Samozřejmě některé vitamíny (i minerály) suplementuji ještě k tomu navíc.
- G) Používám je v dietě, ale spíše kvůli termo efektu a to mi funguje. Samozřejmě nefungují tak, jak si asi ostatní lidé myslí. Bez práce díky spalovačům tuku nezhubnete.  
G1) Používám Synephrine nebo green coffee extrakt ze zelené kávy.
- H) Nic extra navíc nepoužívám. Jediné co dávám navíc je kolagen, ale to spíše z osobní preference kvůli zlepšení pleti, vlasů a nehtů.
- I) Pravidelné krevní testy nepodstupuji.

### 4. Demografické údaje

- A) Je mi 22 let.
- B) Fitness se věnuji 3 roky, závodila jsem jednu sezónu.
- C) Nejvyšší vzdělání je střední škola.
- D) Vzdělání mám v oblasti bezpečnostně právní činnosti.

### Příloha 3

Souhlasíte s nahráváním rozhovoru?

#### 1. Stravovací návyky

T) Kolikrát denně jíte?

*I) 3-4 denně*

T) Snídáte ráno pravidelně?

*I) Určitě, bez toho bych ani nevylezl. Mezi 7-9, podle toho, jak je zrovna denní rozvrh*

T) Jíte alespoň jedno teplé jídlo denně?

*I) Určitě, snažím se aspoň dvě aby byly, protože jsem tak zvyklej.*

T) Vaříte si sám/a, jíte v restauraci nebo si ohříváte kupovaná jídla (z největší části)?

*I) Kupovaný jako chlazený z krámu to rád nemám, to mi nechutná a není mi z toho dobře většinou moc, ale snažím se vařit si s paní doma, protože to je nejlepší, ale chodíme taky do restaurace, když nestíhám. Tak 3-4x do týdne, jak se to povede.*

T) Jak často pijete alkohol? (co znamená příležitostně)

*I) 3x měsíčně*

T) Kouříte?

*I) ne*

T) Jakým způsobem se liší vaše stravování o víkendu v porovnání s pracovním dnem?

*I) Mám víc času na přípravu, takže ty pokrmy jsou kvalitnější a složitější, z víc surovin, přes týden jsou to rychlejší jídla nebo ta restaurace. O víkendu máme domácí jídla*

T) V kolik hodin obvykle konzumujete poslední jídlo?

*I) Obvykle kolem 6-7, občas se stane, že si dám i v 8, když přes den nestíham.*

T) Jíte v pravidelných časových intervalech? Jak často?

*I) Snažíme se. Ráno svačina, pak oběd, nějaká svačina a pak večeře kolem 6.*

T) Pokud ano: když nemáte možnost se najíst (práce, škola, nevhodná situace), cítíte diskomfort?

*I) Ano, mám hlad a cítím se takovej nervózní. Já si vždycky říkám, že mi spadl cukr, tak se honem potřebuju najíst. Ale to je asi jen můj pocit. Není mi to příjemný. Jsem i nervózní a protivnej.*

#### 2. Výživa



T) Máte nějaké zdravotní omezení, na jehož základě dodržujete speciální dietu? Jaké?

*I) Našli mi zvýšenou tlak, tak jsem se snažil omezit smažený a celkově sladký tučný jídla, abych zhubnul.*

T) Máte nějaké potravinové alergie či intolerance? Jaké?

*I) Byl jsem na gastrokopii a doktor říkal, ať omezuju mlíko*

T) Zažíváte přes den pocit hladu?

*I) Pravidelně.*

T) Víte, kolik kcal denně zkonzumujete?

*I) To se přiznám, že nemám přehled.*

T) Víte kolik jakých makroživin denně přijímáte?

*I) Taký nevím.*

T) Jíte maso?

*I) Maso jím no.*

T) Pokud ano, kolikrát denně, kolik masa a jaký druh nejčastěji konzumujete?

*I) Snažím se dělat jeden den v týdnu bezmasej. Ale jinak 1-2x, oběd a večeře. Nejčastěji jím kuřecí/krůtí prsní nejčastěji. A pak hovězí, všechno možný.*

T) Kolikrát denně jíte ovoce?

*I) 1x se snažím*

T) Kolikrát denně jíte zeleninu?

*I) Ke každému jídlu, zeleninu mám ráda a snažím se jí mít všude. Papriku, kapii, okurky, rajčata. Nemám rád lilek...ledovej salát mám rád.*

T) Konzumujete fermentované a jiné mléčné výrobky?

*I) No ani ne. Není mi po tom dobře, Zkusil jsem zákys, ale moc mi to nechutná.*

T) Jíte vejce?

*I) Ano, pravidelně.*

T) Pokud ano, kolik jich denně sníte?

*I) V průměru tak 2*

T) Jíte sladkosti?

*I) Dřív jsem jedl, teď už jsem to výrazně omezil.*

T) Jaké druhy polysacharidů nejčastěji konzumujete?

*I) Rýži, brambory, knedlíků už moc nesním, ovesný vločky a rýžovou kaši. Těstoviny a pořád všechno dokola.*

T) Hlídáte si složení tuků, které přijímáte? Jaké zdroje tuků volíte nejčastěji?

*I) Snažím se omezit oleje co se přepalují, ale jinak tuk v mase, nekupuju buček, občas si dáme slaninu, ale to jen trošku. Jinak jíme oliváč, žloutky, ořechy*

T) Jsou potraviny, které nekonzumujete NIKDY, kvůli sportu, kterému se věnujete?

*I) Snažím se vyřadit potraviny, co se mi blbě tráví. Těžký věci, jako třeba omáčky, knedlíky, tučný maso a tak.*

T) Jak často konzumujete vysoce průmyslově zpracované potraviny?

*I) Snažím se minimálně, co to jde. Samozřejmě se tomu člověk občas nevyhne, u známých a tak. Nejčastěji nějaký salát, jako vlašák a tak.*

T) Víte, jaký je rozdíl mezi cheatday/ cheatmeal a refeed? (Pokud ne, vysvětlím)

*I) Cheat day, že ten den máš dovolený nějakýc cheatmealy, to jsou hodně kalorický jídla, který máš ráda a můžeš je prostě zařadit do jídelníčku a neřešíš kalorie si myslím. Cheat meal je jedno jídlo, který si dáš, třeba hranolky z měkáče. A refeed nevím, co je.*

T) Zařazujete cheatday/cheatmeal?

*I) Nijak plánovaně, ale když nás to popadne, tak je to spontánní.*

T) Jak byste zhodnotili vaši stravu na základě rostlinné a živočišné skladby jídelníčku?

*I) Snažím se, aby to bylo fakt půl na půl*

T) Víte, jaký je doporučený příjem bílkoviny na 1kg hmotnosti/den?

*I) Ty jo, tak to netuším, ale můžeš mě poučit.*

T) Víte, jaké jsou možné dopady konzumace vysokého množství bílkovin?

*I) No, zůstává to ve střevě, tak asi problémy s trávením*

T) Máte svá jídla přesně navážená nebo si porce určujete odhadem?

*I) Ještě tak před 4 měsíci jsme si to vážili, ale pak jsme se tak nějak naučili, jak ta porce vypadá a teď už nevážíme*

T) Je váš jídelníček v tréninkový a netréninkový den odlišný?

*I) Není specificky, ale když vim, že mám trénink, tak si dávám lehčí jídla a mám navíc protien*

T) Jak byste na základě výše uvedených odpovědí popsali svoji dietu, co se množství makroživin týče (vysokobílkovinná, nízkotuková...)?

*I) Vysokobílkovinná a vysokosacharidová a moje je určitě hypokalorická*

T) Jsou ve vašem jídelníčku rovnoměrně zastoupeny rostlinné a živočišné bílkoviny?

*I) Určitě ne, mám víc živočišné bílkoviny.*

### 3. Suplementy

T) Užíváte syrovátkový nebo jiný protein?

*I) Ano, syrovátkový*

T) Užíváte kreatin? Víte, k čemu slouží?

*I) Používám kreatin, nevím, co přesně chemicky to dělá s tělem, ale používám to, abych při tréninku měl větší impuls ve svalech*

T) Užíváte glutamin? Víte, k čemu slouží?

*I) Co je glutamin? Ne.*

T) Užíváte BCAA? Víte, k čemu slouží?

*I) ne*

T) Užíváte HMB? Víte, k čemu slouží?

*I) ne*

T) Užíváte multivitamin, multiminerál? Víte, k čemu slouží?

*I) D, K, tam mám, B, C, takže v podstatě jsem si ten multivitamin poskládal. A minerály taky. Přijde mi, že fungují, protože od té doby, co je beru, mi zhoustly vlasy a jsem miň unavenej.*

T) Užíváte spalovače tuků? Myslíte si, že fungují?

*I) Nepoužívám. Myslím, že zatím k ničemu nejsou, ale jednou budou a mají velkou budoucnost. Někdo na to dřív nebo později přijde*

T) Používáte ještě nějaké další suplementy?

*I) Omega 3. kvůli KVS, i když jsem se na začátku musel naučit přetrpět tu rybí chuť. a gynko kvůli prokrvení končetin a pro zlepšení paměti*

T) Podstupujete pravidelné krevní testy či zajímáte se jinak o svůj zdravotní stav?

*I) Ano, chodím pravidelně na preventivní kontroly každé dvě roky.*

### 4. Demografické údaje

T) Kolik Vám je let?

*I) 31*

T) Jak dlouho se zabýváte fitness nebo kulturistikou (jak dlouho závodíte)?

*I) 7 měsíců*

T) Jakého jste dosáhl/a nejvyššího vzdělání?

*I) Vysokoškolské*

T) Je toto vzdělání v oblasti sportu nebo výživy?

*I) Ne, vůbec :D jsem IT*

T) Jaká je vaše váha a výška? (BMI) 185cm 95kg

## Příloha 4

### Informovaný souhlas

#### Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

##### Informace o výzkumu:

Výzkum je prováděn Ivonou Havlovou, studentkou 2.ročníku 1.LF UK oboru Výživa dětí a dospělých. Cílem výzkumu je zmapovat nejčastěji užívané diety a suplementy ve fitness a kulturistice. Pro sběr dat je použita technika semistrukturovaného rozhovoru s přibližným trváním 15-30 min.

##### Informace o účastníkovi výzkumu:

věk:

výška a váha:

nejvyšší dosažené vzdělání:

##### Prohlášení

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že

- a) jsem se seznámil/-a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále též jen „výzkum“);
- b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby v tomto výzkumu;
- c) rozumím tomu, že se mohu kdykoli rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat;
- d) jsem srozuměn s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytují bezúplatně.

Zároveň prohlašuji, že

- a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím;
- b) souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto informovaném souhlasu uvedených ze strany Univerzity Karlovy, Filozofické fakulty, IČ: 00216208, se sídlem: nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1, a to pro účely zpracování dat vzešlých z výzkumu, pro účely případného kontaktování z důvodu zpracování dat vzešlých z výzkumu či z důvodu nabídky účasti na obdobných akcích a pro účely evidence a archivace; a s tím, že tyto osobní údaje mohou být poskytnuty subjektům oprávněným k výkonu kontroly projektu, v jehož rámci výzkum realizován;
- c) jsem seznámen/-a se svými právy týkajícími se přístupu k informacím a jejich ochraně podle § 12 a § 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, tedy že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o informaci o zpracování mých osobních a citlivých údajů a jsem oprávněn/-a ji dostat a že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o opravu nepřesných osobních údajů, doplnění osobních údajů, jejich blokaci a likvidaci.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytují dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazují se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností. Vše výše uvedené se řídí zákony České republiky, s výjimkou tzv. kolizních norem, a bude v souladu s nimi vykládáno, přičemž případné spory budou řešeny příslušnými soudy v České republice.

Potvrzuji, že jsem převzal/a podepsaný stejnopis tohoto informovaného souhlasu.

Dne:

Podpis: