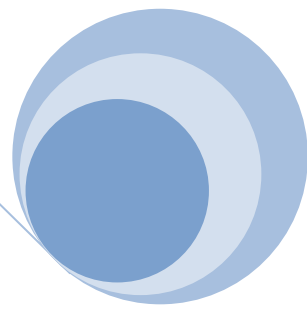
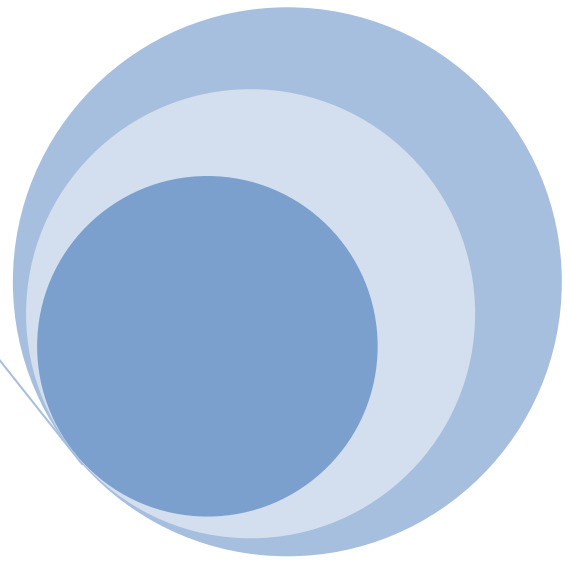


# **PŘÍLOHY**

## **Seznam příloh**

1. Vyjádření etické komise
2. Informovaný dopis
3. Osobní jídelníček jednoho z probandů
4. Tabulka výdeje energie

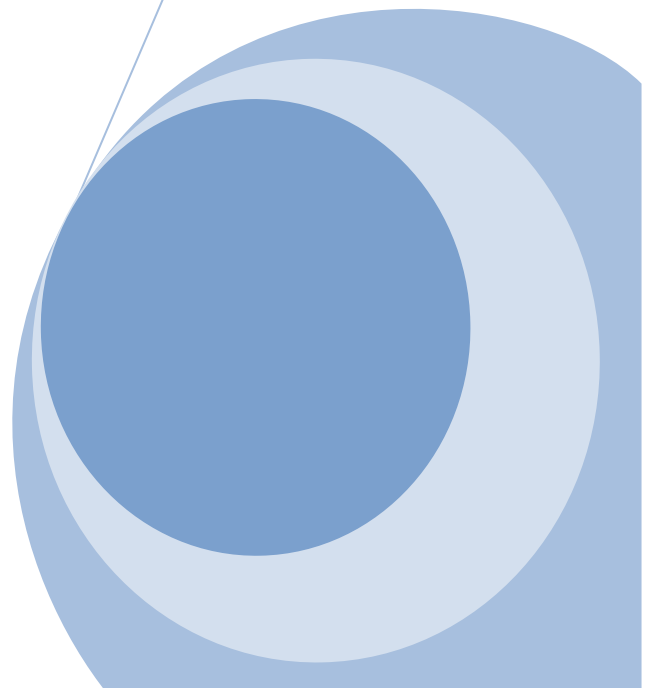
**příloha č. 3**



# **OSOBNÍ JÍDELNÍČEK**

Vytvořeno pro pana M2

**Eva Muchová**



**Jméno:** pan M2

**Věk:** 28

**Výška:** 188 cm

**Váha:** 96 kg

**Zaměstnání** – sedavé

**Psychický stav** – v pořádku

**Časové možnosti** – cca 1 hodina denně na sport

**Zdravotní stav (v minulosti i současný)** – bez prášků, v pořádku

**Trávení a vyprazdňování** – pravidelné, normální

**Bolesti po těle** – bolest svalů po sportu

**Stravování, pitný režim (neoblíbená jídla)** – jí všechno, ale rychle

**Pohybová aktivita** – nyní, dříve – především tenis

## **CÍL**

Cítit se lépe při sportu, snížit procento tuku v těle.

## **OBECNÉ INFORMACE**

### MAKROŽIVINY

#### 1. SACHARIDY

Základní zdroj energie

Denní příjem – vyvážený stravovací plán 6g/kg hmotnosti

Dělení:

- Monosacharidy – glukóza, fruktóza (ovoce), maltosa
- Disacharidy – sacharosa, laktosa, maltosa

- Polysacharidy
  - Rostlinné – škroby, vláknina (obiloviny, rýže, těstoviny, brambory, celozrnné pečivo)
  - Živočišné – glykogen

Pro naše tělo jsou nejvíce žádoucí polysacharidy – a to především kvůli tzv. glykemickému indexu (GI).

**GI** = rychlost vstřebávání sacharidů v těle

- Nízký GI – žádoucí, pomalé vstřebávání – žitný chléb, celozrnná mouka, celozrnné těstoviny, obiloviny, luštěniny, brambory vařené ve slupce, aj.
- Vysoký GI - méně žádoucí, doporučuje se konzumovat před fyzickou zátěží díky rychlému zdroji energie – bílá mouka, sladkosti, ovoce, cukr aj.

Vysoký	střední	nízký
Bílý chléb	Pšeničný chléb	Žitný chléb
Kukuřičné lupínky	Cereálie	Celozrnné obilniny
Rýžové keksy	Zmrzliny	Burské oříšky
Želatinové bonbony	Energetické tyčinky	Jablko
Pražená kukuřice	Sladká kukuřice	Mléko
Preclíky	Pečené brambory	Pečené fazole
Vysoce energetické nápoje	Cereálie s rozinkami	Sladké brambory

## 2. BÍLKOVINY

Základní stavební materiál těla, základní struktura kostí, kůže, svalů, enzymů a hormonů

Denní příjem 0,75 – 1g na kg tělesné hmotnosti

**Dělení:**

- Živočišné – obecně maso, ryby, mléko, sýry, mléčné výrobky, vejce, syrovátka
- Rostlinné – luštěniny, obiloviny, některé ořechy, sója, semena

V naší stravě by se měly objevovat jak živočišné, tak rostlinné bílkoviny.

### 3. TUKY

Řada funkcí pro tělo – např.: rozpouštědlo pro některé vitamíny, zdroj energie, součást buněčných membrán, tvorba některých hormonů – z toho vyplývá, že tuky ze své stravy nemůžeme v žádném případě, ani při redukci, vyškrtnout.

Denní příjem 0,3 – 0,5g / kg hmotnosti

#### **Dělení:**

- Nasyčené – živočišné – méně žádoucí – máslo, lůj, sádlo, margaríny
- Nenasycené – rostlinné – měli by se v naší stravě objevovat více než nasycené – ořechy, semena, oleje (především řepkový a olivový olej).

### **ZÁKLADNÍ PRAVIDLA REDUKCE VÁHY**

1. **JESTE MINIMÁLNĚ 5X DENNĚ!** Tělo pak nebude ukládat tuky do problémových partií a nebude se bát, že nedostane svůj příjem.
2. **MĚL BYSTE JÍST PŘIBLIŽNĚ KAŽDÉ 3 HODINY!** Ovšem pokud se jednou najíte za dvě hodiny, podruhé za čtyři, tělo vám to určitě odpustí, co vám však neodpustí je šestihodinová pauza!
3. **VNÍMEJTE JÍDLO A PŘEDEVŠÍM SVÉ TĚLO!** Když vám řekne dost, už nemám hlad, tak do něj necpěte další jídlo!
4. **NEVYNECHÁVEJTE ANI JEDNO HLAVNÍ JÍDLO!** S každým vynechaným jídlem na úkor hladu vašeho těla a hlavně svalů poškozujete přirozený chod metabolismu! Zkuste si doma připravit + do krabičky a v práci si ho jen ohřát.

5. **SACHARIDY, TUKY, BÍLKOVINY** – sacharidy byste měl přijímat v první polovině dne. Měl byste se zaměřit především na složené sacharidy (celozrnné pečivo, brambory, rýže, těstoviny) a jednoduché (koblihy, čokolády, koláče aj.) co možná nejvíce omezit! Co se týče tuků, přednost dáme rostlinným (ořechy, semena, oleje) před živočišnými (máslo, lůj, sádlo, tučné červené maso). Bílkoviny by měli být zařazeny v druhé polovině dne – tak abyste zbytečně nepřijímal energii před spaním. Vaše potrava by měla obsahovat jak bílkoviny živočišné (syrovátka, vaječný bílek, maso, šunka, sýr atd.), tak i rostlinné (sója, luštěniny, obiloviny, semena).
6. **PIJTE!** Tekutiny jsou velice důležité pro náš organismus. Na vaši váhu byste měl vypít 3l tekutin denně. Pijte pravidelně, například každé dvě hodiny vypijte sklenku, nedohánějte to až večer.

**Doporučení:**

Obvyčejná voda: ta je ze všeho nejlepší. Nejrychleji a nejlépe se vstřebává. Můžete ji dochutit citronem, matou, meduňkou.

Perlivá voda: Kysličník uhličitý není pro tělo úplně to nejlepší. Tělo ho špatně vstřebává.

Slazené vody bez cukru: tímto způsobem sice ošálíte kalorický příjem, ale umělá sladidla přinášejí negativa už tím, že nejsou přírodní, a tím pádem tělu vlastní.

Minerálka: příjemná varianta, kterou můžete váš pitný režim obohatit. Není ale dobré pít celý život jeden druh minerálky, a stejně není dobré vypít litr a půl minerálky denně.

Čaje: Do pitného režimu počítáme pouze ovocné, zelené a bylinkové čaje. Doplníte nejen tekutiny, ale i vitamíny a další potřebné látky důležité například i pro vaše hubnutí (platí zejména pro zelený čaj).

Káva: je pražená, tudíž zdraví škodlivá. Když ale vypijete jednu dvě kávy s mlékem denně, nemusíte se bát. Kávu nepočítáme do pitného režimu. **MUSÍTE SI K NÍ DÁT SKLENÍČKU VODY!**

Cola, limonády: Víc než tekutiny v tomto případě přijímáte obrovské množství cukru. Pokud máte kolu rád, dejte si ji jednou za čas, ale nepočítejte ji do pitného režimu a kalorie z ní byste pak měl někde spálit.

Ovocné džusy: Jsou zdravé, především ty stoprocentní, přírodní a neslazené. Ale **POZOR!** Dvojka džusu není ani tak pitný režim jako dobrá a vydaná svačina. Dobré je džusy ředit!

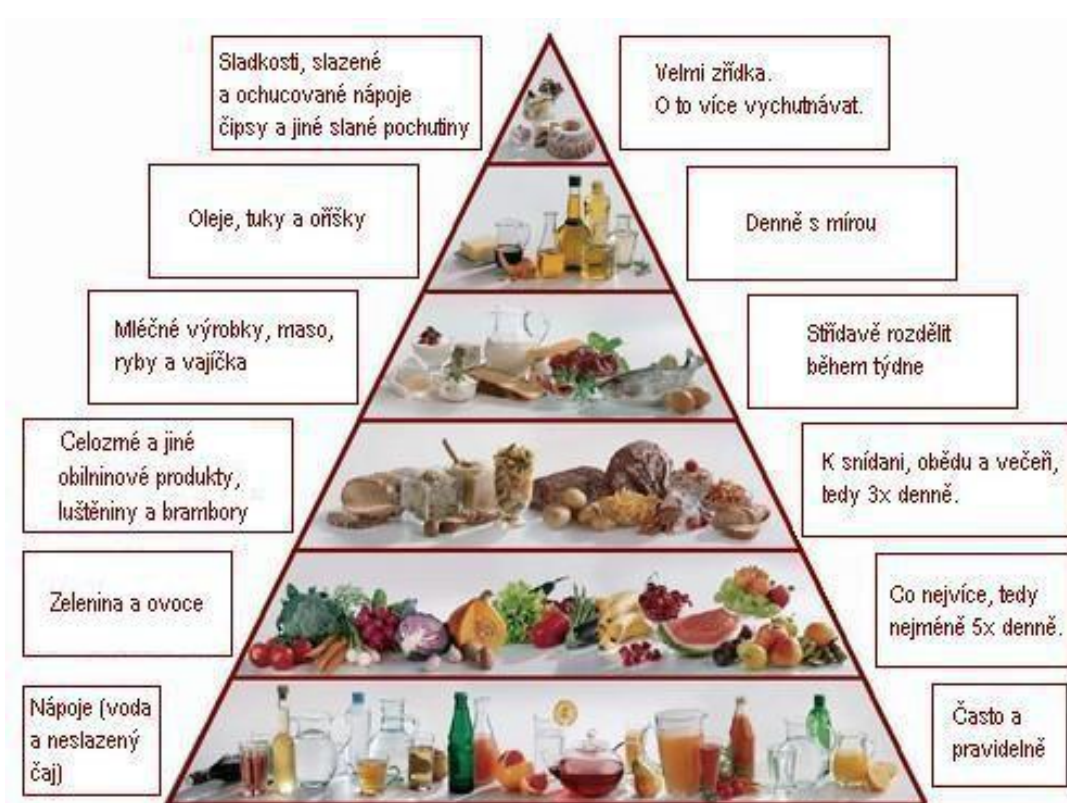
Mléko: Dost podobný příklad jako ovocné džusy. Sklenice mléka, kakaa nebo mléčného koktejlu jsou docela prima vydatná svačina nebo snídaně.

Pivo: Pivo je kaloricky velmi náročné, takže pozor, nepočítá se do pitného režimu, ale berte ho jako jedno jídlo.

Alkohol: Tvrdý alkohol se pokuste pokud možno úplně vynechat, je vysoce kalorický a nepřináší tělu nic pozitivního.

**7. DŮLEŽITÉ JE I RELAXOVAT A DOSTATEČNĚ SPÁT!**

8. **HEJBEJTE SE!** Každodenní sportování je zbytečné, hrozí přetrénování, ale sportujte alespoň dvakrát až třikrát týdně. Nejlépe střídat aerobní aktivitu (chůze, běh, aj.) a anaerobní aktivitu (posilování).
9. **„VŠEHO S MÍROU“** Týden má sedm dní a měl byste se držet zásady 5:2, to znamená 5 dní dodržet stravování dle doporučeného jídelníčku a 2 dny v týdnu sníst to, na co máte chuť.



10. **DŮLEŽITÉ JE HUBNOUT POMALU** – ideální je 0,5 kg týdně
11. **ZÁKLAD JE PŘIJÍMAT MÉNĚ ENERGIE NEŽ VYDÁTE!**
12. **PŘIJÍMEJTE DOSTATEK ZELENINY**, denně 500 – 600g syrové či tepelně upravené.
13. **ZAŘAĎTE SPORTOVNÍ AKTIVITU** – zrychlí to metabolismus, podporuje střeva, stimulace svalové hmoty. Bez ní to jde, ale s ní to jde ještě lépe!

14. **POSLOUCHEJTE SVÉ TĚLO!** Pokud má chuť na něco sladkého či ne zase tak zdravého, tak mu to klidně dopřejte, ale s mírou a opravdu pouze jen tehdy, pokud na to tělo má chuť a řekne si o to.

## **NEJVĚTŠÍ PROBLÉMY VAŠEHO JÍDELNÍČKU**

Takže k jídelníčku. Nezdá se mi až tak hrozný, ale trochu chaotický ☺ První na co se zaměříš, bude pravidelnost. Jíst přibližně po třech hodinách a 5 až 6 porcí denně, To je základ, přes to vlak nejede. Žaludek si musí zvyknout na to, že bude pravidelně dostávat jídlo. Dále je dobré uvědomit si, jaký druh potravin v jakou denní dobu jíš – máš to popsané i nahoře v textu – sacharidy by měly být v první polovině dne asi tak do 15 hodiny a po patnácté hodině by měly ubývat a na řadu přicházet bílkoviny. Přijde mi, že přes den se snažíš a ty jídla vypadají vcelku dobře, ale přijde večere a ty se napereš vším možným. Výjimkou je, pokud večer sportuješ, tak si po tréninku můžeš dát jak sacharidy, tak bílkoviny, nejlépe oboje pro dobrou regeneraci svalů.

Z jídelníčku úplně vynechej tatarku (je tam strašně moc tuku a emulgátorů, maximálně si udělej domácí), nekvalitní klobásy (což jsou snad skoro všechny kupované, spousta soli, mouky, tuku, ochucovadel, barviv, žádný maso atd.), pozor na paštiky – vybírej jen ty kvalitní, pokud si přečteš složení, tak by tam měl být vysoký podíl masa, což většinou nebývá a je to zase o solích, barviv a náhražkách). Pozor na kupované pomazánky a zvláště když jsou z majonézy, ty si taky zakážeme☺. Pokud šunku, tak kvalitní aby měla co nejvíce procent masa, ostatní salámy jako je slanina a tvrdý salámy jsou také plné nežádoucích tuků a škodlivých přísad.

Co se týče pitného režimu, je důležité pít dostatečně a vynechat alkohol, tvrdý úplně a pivo si občas v malém množství povolit můžeš.

## **NÁKUPNÍ KOŠÍK**

### **Oddělení s masem**

CO ANO? Vše co má nebo mělo peří ☺ kromě kachny a husy, prsní šunka, hovězí, telecí, ryby, netučná zvěřina – kančí hřbet, jelení svíčková



CO NE? Vepřový, salám junior, godhaj a jiné levné náhražky salámu, vyhýbat se tvrdému salámu, paštika, nekvalitní párky, uzenina, vnitřnosti, konzervy v oleji, pegas, mleté maso, slanina

### **Mléčné výrobky**

CO ANO? madelant 20%, olomoucké syrečky, cottage, kvalitní jogurty (Holandia), kefir, podmáslí, netučný tvaroh, méně tučné sýry, (máslo – lepší než margarín), lučina, gervais, mozzarella

CO NE? Šlehačka, smetana, tatarka, majolka, plesnivé sýry, sýry nad 40% tuků v sušině, tavené sýry, margaríny, jogurty se škrobem a želatinou, různé kupované pomazánky – rybí, řáholecký atd.

### **Pečivo, sladkosti**

CO ANO? Vysokoprocentní čokoláda, musli tyčinky – ne lesklé a s polevou, ořechy, domácí marmeláda, žitný chleba, graham, knackenbrot, wassa, rýžové chlebíčky, vodové zmrzliny, luštěniny, celozrnné pečivo případně vícezrnné – ale pozor, ze zákona je dané, že ve vícezrnných musí být min. 5% celozrnných muk, zbytek obarvují karamellem, těstoviny vícevaječné a nevaječné.

CO NE? Koláče, buchty, bílé pečivo, sušenky, bílý cukr, knedlíky, zákusky aj.

ČTĚTE SI OBALY – SLOŽENÍ POTRAVIN!!! Často vás překvapí, z čeho jsou potraviny složeny – koukněte se na <http://www.stream.cz/peklonataliri> !!!

Nekupujte potraviny s více jak 5 Ečky – seznam najdete například zde <http://www.emulgatory.cz/seznam-ecek> , tam se můžete kouknout, která ečka jsou zdravá a která naopak.

# VZOR TÝDENNÍHO JÍDELNÍČKU PŘESNĚ NA MÍRU PODLE BAZÁLNÍHO METABOLISMU

Výpočty:

## 8. Výpočet body mass indexu

$$\text{BMI} = 96 / 1,88^2 = 27$$

## 9. Tělesný tuk podle bioimpedance

21%

20 kg

$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$		
Ženy	Muži	
pod 19	pod 20	podváha
19–23,9	20–24,9	normální stav
24–28,9	25–29,9	mírná obezita
29–38,9	30–39,9	střední stupeň
nad 39	nad 40	těžký stupeň

## 10. Aktivní tělesná hmotnost dle bioimpedance

76 kg

## 11. Výpočet bazálního metabolismu BMR

$$\text{BMR (muži)} = 66,5 + (13,7516 * \text{váha v kg}) + (5,0033 * \text{výška v cm}) - (6,755 * \text{věk v letech}) = 66,5 + (13,7516 * 96) + (5,0033 * 188) - (6,755 * 28) = 2138 \text{ kcal}$$

## 12. Výpočet DCI

$$\text{DCI} = \text{BMR} + \text{BMR} * \text{stres} / 100 + \text{BMR} * \text{styl} / 100 + \text{BMR} * \text{sport} / 100 = 3312,5 \text{ kcal}$$

## 13. Výpočet KDCI

$$\text{KDCI} = \text{DCI} - (+) 500 \text{ kcal}$$

$$\text{Při redukci odečteme } 500 \text{ kcal} = 3312,5 - 500 = 2812,5 \text{ kcal}$$

## 14. Rozdělení kalorií do makrosložek a přepočítání na hmotnost

$$60\% \text{ SACHARIDY} = 2812,5 * 0,6 = 1687,5 / 4,1 = \underline{412\text{g}}$$

$$25\% \text{ BÍLKOVINY} = 2812,5 * 0,25 = 703 / 4,1 = \underline{171\text{g}}$$

$$15\% \text{ TUKY} = 2812,5 * 0,15 = 422 / 9,3 = \underline{45\text{g}}$$

## PONDĚLÍ

	<b>potravina</b>	<b>S (g)</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>SNÍDANĚ</b>	3 ks celozrnného rohlíku	99	14,2	3,6
	100g marmelády	52	0,4	2
<b>SVAČINA</b>	1 banán	23,5	1,2	0,5
	1 jablko	14,5	0,4	0,4
<b>OBĚD</b>	200g hovězí maso	0	46	14
	150g celozrnné rýže	106	12	3,3
	100g dušená zelenina	2,9	1,5	0,2
<b>SVAČINA</b>	3ks celozrnného chlebu	70,5	11,3	2
	100g nízkotučného 30 % sýru	3	30	15
	2x rajče	8	2	0
<b>VEČEŘE</b>	200g krůtích prs, zelenina	0,3	42	0,7
	200g vařených brambor	31,2	2,6	0,16
	50g tvaroh	2	9	1
	součet	413	173	40

## ÚTERÝ

	<b>potravina</b>	<b>S (g)</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>SNÍDANĚ</b>	200g ovesné kaše s čokoládou	132	20	16
	2x kiwi	12,74	1,4	0,7
	500ml 100% pomorančového džusu s vodou	54	2	0,3
<b>SVAČINA</b>	3x dalamánek tmavý	90	14,4	3,6
	75g kuřecí prsní šunky	5,5	13,2	1,8
<b>OBĚD</b>	250g kuřecí rizoto se zeleninou a sýrem	29,4	25	0
	50g domácí tvarohové buchty	26,5	6	6
<b>SVAČINA</b>	150g cottage	4,5	19,5	6,8
	2 krajíce celozrnného chleba	48,3	7,6	1,2
	ledový salát	3,6	0,84	0,4
<b>VEČEŘE</b>	250g lososa	0	50	8,7
	150g dušené zeleniny	2,9	1,5	0,2
	součet	409,4	161,4	45,7

## STŘEDA

	<b>potravina</b>	<b>S (g)</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>SNÍDANĚ</b>	150g domácího perníku	90	14	20
	100g marmelády	68	0,4	2
	1 jablko	14,5	0,4	0,4
<b>SVAČINA</b>	150g jogurtu Holandia s ananasem	15	5,5	6
	30 piškotů	45	6,6	2
<b>OBĚD</b>	200g kuřecí prsa	0	53	3,4
	200g brambory vařené ve slupce	23	2,2	0,12
	150g salát z červené řepy	4,5	2,25	0,3

<b>SVAČINA</b>	3ks celozrnné bulky	110	15	4,5
	100g tvarohové pomazánky se šnytlíkem	4,6	10	4,4
<b>VEČEŘE</b>	200g olomoucké tvarůžky	2	58	1,2
	6ks knackenbrotu, zeleninový salát	40	6	1
	součet	416,6g	173,4	45,7

### ČTVRTEK

	<b>potravina</b>	<b>S (g)</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>SNÍDANĚ</b>	200g Bebe dobré ráno s brusinkami	148	17	26
	1ks pomeranč	14	1	0,1
	200ml mléka	9,6	6,8	3
<b>SVAČINA</b>	1x musli tyčinka	20	1	3
	1x větší banán	23,5	1,2	0,5
<b>OBĚD</b>	200g tuňáku ve vlastní šťávě	0	72	2,4
	150g těstoviny bezvaječné	114	15	1,4
	60g cherry rajčátka	2,5	0,5	0,2
<b>SVAČINA</b>	200g kefirové mléko nízkotučné	8,2	6,6	2,4
	6x rýžový chlebiček Racio	50	4,8	0,6
<b>VEČEŘE</b>	200g rybího filé	0,15	36,3	0,7
	150g bramborová kaše	25	2,8	6,3
	zeleninový salát			
	součet	415	165	46,6

### PÁTEK

	<b>potravina</b>	<b>S (g)</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>SNÍDANĚ</b>	200 ovesné vločky	83	16	8,4
	125g bílého jogurtu Holandia	4,4	4,25	4,9
	2 lžičky medu	23	0	0
<b>SVAČINA</b>	Ovocný salát (jablko, banán, kiwi)	76	3,2	1,8
<b>OBĚD</b>	300ml kuřecí vývar	22,5	21	3
	200g hovězí roštěná steak	0	52	6,6
	100g celozrnná rýže	71	8	2,2
<b>SVAČINA</b>	100g těstovinový salát s jogurtem, paprikou, vejcem, hráškem a kukuřicí	60	14,2	1,4
<b>VEČEŘE</b>	200g Cottage, rajče	10	35	14
	2ks celozrnný housky	74	15	3,5
	součet	423	169	45,8

**SOBOTA**

	<b>potravina</b>	<b>S (g)</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>SNÍDANĚ</b>	200ml kuřecí vývar	30	35	5
	3x celozrnný rohlík	99	9,2	5
<b>SVAČINA</b>	200g instantní rýžové kaše	166	16,6	0
	1x banán, 1x jablko	38,5	1,25	0,4
<b>OBĚD</b>	200g zapečená brokolice se sýrem a bramborem	34	10,2	6,8
	200g přední hovězí vařené	0	52	8
<b>SVAČINA</b>	podmáslí s okurkou	9,5	7,5	2,5
	6x celozrnné chlebičky kukuřičné s rýží	37	4,6	1,3
	100g krutí šunky	1	19	3
<b>VEČEŘE</b>	215g telecí plec	0,21	21	9
	100g dušené zeleniny	2,9	1,5	0,2
	součet	408	178	42

**NEDELE**

	<b>potravina</b>	<b>S (g)</b>	<b>B (g)</b>	<b>T (g)</b>
<b>SNÍDANĚ</b>	3 ks celozrnného rohlíku	99	19,2	4,8
	50g kuřecí šunka	0	8,8	3,65
	50g Edaim 30%	0,5	14	7,5
<b>SVAČINA</b>	8x knäckenbrot	48	7,2	1,6
	190g přesnídávka jablečná	37,8	0,5	0,5
	100g hroznové víno	18,2	0,7	0,5
<b>OBĚD</b>	200g hrachová kaše	61,7	34,5	1
	100g tofu uzené	11	17,3	4
	Zeleninový salát			
<b>SVAČINA</b>	200g ovocný tvaroh	24	19	0,6
	6x rýžový chlebiček polomáčený s jogurtovou polevou	25	3	7,6
<b>VEČEŘE</b>	200g rajčatový salát s cibulí	4	2,2	0,6
	100g mozzarella light	1,8	17	7
	3x celozrnný rohlík	99	19,2	4,8
	součet	430	162,6	47,15

Tekutiny: pít především vodu, čaje, neslazené minerální vody, cca 2 – 2,5l/den

## **INSPIRACE**

### Snídaně:

- Bílý jogurt s ovesnými vločkami, slazený medem či marmeládou, mandle
- Vaječná omeleta se šunkou, celozrnný chléb
- Ovocné musli, polotučný tvaroh
- Celozrnný knackebrot s Lučinou light, sýr Edaim 30%, nebo kvalitní šunka, zelenina
- Volské oko se šunkou a sýrem, zelenina, pečivo
- Bílý jogurt se semínky, borůvky či jiným ovocem,
- Tmavý chléb, cottage, rajče
- Pudink s piškoty
- Vejce natvrdo, tmavé pečivo
- Slunečnicový chléb, sýr, paprika
- Tmavý toast s marmeládou
- Bohatý ovocný salát s jogurtem
- Kukuřičné či rýžové chleby se šunkou nebo sýrem
- Ovesná kaše s ovocem
- Banánový koktejl

### Svačina:

- Jakékoliv ovoce
- Ovocný koktejl
- Musli tyčinka
- Přesnídávka s piškoty
- Malý kousek tmavého pečiva se sýrem cottage
- Tvaroh s ovocem

### Oběd:

- Nechám na vás, určitě znáte plno dobrých hlavních jídel, jen se držte zásad výše – nákupního košíku.
- Pokud jíte někde v restauraci či jídelně a máte možnost volit mezi jídly, volte ty, která nejsou smažená a jsou méně kaloricky náročná.

## Svačina 2:

- Bílý jogurt se směsí ořechů a semínek
- Krájená mrkev, okurky a papriky na proužky, dip z jogurtu a tvarohu s česnekem a hořčicí s kvalitní šunkou
- Kousky mozzarely s cherry rajčátky
- Kefír či acidofilní mléko
- Zelenina s kuřecí nebo krůtí šunkou
- Tvaroh smíchaný s ovocem, skořicí
- Celozrnný chléb, nízkotučný sýr, rajče
- Rýžové chlebičky, zelenina
- Musli tyčinka

## Večeře:

- Vaječná omeleta (méně žloutků než bílků) s nudličkami kvalitní šunky a listovým salátem
- Kuřecí plátek s dušenou zeleninou
- Sardinková pomazánka, zelenina, plátek nejlépe celozrnného chleba
- Fazole zapečené s rajčaty, tvrdý sýr, zelenina
- Pstruh například se zeleným fazolkami, brambory ve slupce
- Zeleninová polévka či kuřecí vývar, rohlík
- Zeleninový salát s cottagem (případně houska či rohlík, pokud si tento salát dáte jako první večeři v šest večer, pokud dvě hodiny před spaním, tak bez pečiva)
- Cottage, knackenbrot, zelenina
- Olomoucké syrečky, zelenina (pečivo)
- Obložený talíř – kvalitní kuřecí šunka, sýr, zelenina
- Okurkový salát s kefirem
- Krůtí steak s okurkovým salátem
- Zelený salát s jogurtem a kuřecím masem
- Ledový salát s tuňákem a vařeným vejcem
- Rybí filé na kmínu, rajčatový salát
- Zavináče, zelenina

- Kapustové karbanátky, hlávkový salát
- Čočkový salát s pórkem a vejce natvrdo
- Tatarák z lososa nebo ze svíčkové, topinka z topinkovače, zelenina
- Brambory ve slupce nebo v alobalu, bílý jogurt ochucený solí, pažitkou a česnekem
- Zapečená brokolice se sýrem a s vejcem
- Dušená zelenina posypaná sýrem
- Ražniči s okurkovým salátem
- Květákový mozeček, kukuřičný chléb

## **POHYBOVÁ AKTIVITA**

Pohybová aktivita při redukci váhy by měla být alespoň 3x týdně minimálně po dobu 40 minut, a to pravidelně! Pro spalování tuků by ses měl držet v aerobním pásu – což pro tebe znamená 115 – 154 tepů za minutu.

Mimo aerobní aktivitu je vhodná i anaerobní.

Ty sportuješ celkem dost a pravidelně, tudíž u tebe nebude problém s pohybem. Jak už jsem ti psala výše, nezapomeň na relaxaci a regeneraci, to je pro redukci taky velmi důležité. Protahuj se jak na začátku taky na konci pohybové činnosti.

Výsledkem pravidelného sportování není jenom redukce váhy, ale také celkové zpevnění těla, lepší držení těla a lepší funkce svalů a orgánů.

Před sportem bychom neměli 2-3 hodiny jíst bílkoviny, a hodinu před ním nejíst vůbec.

## **DOPORUČENÍ**

Kalorické hodnoty potravin si můžete najít na [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz)

Inspiraci na vaření můžete čerpat například z [www. Apetitonline.cz](http://www.Apetitonline.cz), [www. varimezdrave.cz](http://www.varimezdrave.cz)

Tipy na zahušťování – rozmixování částí jídla tyčovým mixérem, rozšlehané vajíčko, uvařená a rozmačkaná brambora, rýžové nudle aj.



To co je tučné tak, že to vidíte pouhým okem, prostě nejzte! Chleba namažte máslem jen tak, aby se zakryly díčky v těstě, místo celého trojúhelníčku sýra si z něj dejte jen polovinu! Rozhodně nejzte sádlo, nebo si nemáčejte chleba ve vypečeném loži z masa!

#### Příloha č. 4

Tabulka č. 1: Tabulka výdeje energie (www.astronox.cz)

Tělesná činnost	Výdej energie (kJ/min./kg)	Celkový výdej energie (kJ/min) při hmotnosti								
		60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg	140 kg
Aerobik - střední intenzita	0,431	26	30	34	39	43	47	52	56	60
Aerobik - vyšší intenzita	0,565	34	40	45	51	57	62	68	73	79
Basketbal	0,57	34	40	46	51	57	63	68	74	80
Badminton	0,406	24	28	32	37	41	45	49	53	57
Rychlá chůze až běh	0,607	36	42	49	55	61	67	73	79	85
Běh	1,109	67	78	89	100	111	122	133	144	155
Jízda na kole	0,268	16	19	21	24	27	29	32	35	38
Soutěžní jízda na kole	0,753	45	53	60	68	75	83	90	98	105
Box	0,929	56	65	74	84	93	102	111	121	130
Fotbal	0,552	33	39	44	50	55	61	66	72	77
Hokej	0,561	34	39	45	50	56	62	67	73	79
Chůze	0,335	20	23	27	30	34	37	40	44	47
Jízda na koni	0,573	34	40	46	52	57	63	69	74	80
Judo	0,816	49	57	65	73	82	90	98	106	114
Kopání na zahradě	0,527	32	37	42	47	53	58	63	69	74
Natírání	0,322	19	23	26	29	32	35	39	42	45
Pletení, šití	0,109	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Veslování (rekreační)	0,184	11	13	15	17	18	20	22	24	26
Veslování (soutěžní)	0,431	26	30	34	39	43	47	52	56	60
Psaní na stroji	0,117	7	8	9	11	12	13	14	15	16
Plavání (prsa)	0,331	20	23	26	30	33	36	40	43	46
Plavání (kraul)	0,31	19	22	25	28	31	34	37	40	43
Řezání dřeva ruční	0,51	31	36	41	46	51	56	61	66	71
Porážení dřeva (rychlé)	1,243	75	87	99	112	124	127	149	162	174
Porážení dřeva (pomalé)	0,356	21	25	28	32	36	39	43	46	50
Rybolov soutěžní	0,259	16	18	21	23	26	28	31	34	36
Švihadlo	0,678	41	47	54	61	68	75	81	88	95
Spánek	0,071	4	5	6	6	7	8	9	9	10
Squash	0,887	53	62	71	80	89	98	106	115	124

Stolní tenis	0,285	17	20	23	26	29	31	34	37	40
Tanec (Lambada)	0,703	42	49	56	63	70	77	84	91	98
Uklízení	0,251	15	18	20	23	25	28	30	33	35
Umývání oken	0,243	15	17	19	22	24	27	29	32	34
Vaření	0,201	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Volejbal	0,28	17	20	22	25	28	31	34	36	39
Vysávání	0,188	11	13	15	17	19	21	23	24	26