

Manuál jak hubnout „krok za krokem“

OBSAH

1. ŽIVINY - Bílkoviny, Sacharidy, Tuky

- K čemu živiny potřebujeme a co to vlastně je
- Jaký je vhodný poměr živin při HUBNUTÍ oproti UDRŽENÍ váhy
 - TROJPOMĚR ŽIVIN

2. ODMĚŘOVACÍ METODA - Princip

- Vysvětlení metodiky
- BAZÁLNÍ METABOLISMUS (BM), co to je BM a jak pomáhá při hubnutí, jak si spočítat vlastní BM
- Názorný příklad - Vypočti si svůj BM a živinové JEDNOTKY pro hubnutí cca 1kg/týdně

3. Jak si sestavit a spočítat VLASTNÍ JÍDELNÍČEK na míru včetně gramáží a živin

- Rozdělení potravin včetně živin a gramáží v souvislosti s ODMĚŘOVACÍ METODIKOU
- Rozdělení jídla do jednotlivých denních porcí
- Intervaly mezi jídlly
- Co dělat, když PORUŠÍM JÍDELNÍČEK, zhřeším

4. Jak si vést STRAVOVACÍ DENÍK, JAK a PROČ si ho vést

- PŘÍKLAD vyplněného stravovacího deníku/arch
- Jak si vést zápisky, aby byly účinné a efektivní
- Jak kompenzovat energii navíc
- **BONUS STRAVOVACÍ ARCH_Vzor** pro osobní stravovací záznamy

5. TABULKY ŽIVINOVÝCH JEDNOTEK (hrstí) včetně gramáží pro jednotlivá denní jídla

- Tabulky s přesnými gramážemi pro SNÍDANĚ, SVAČINKY, HLAVNÍ JÍDLA, DOBRŮTKY, NÁPOJE
- Jak si vybírat jídlo v RESTAURACI/JÍDELNĚ a zároveň hubnout
- **BONUS** → Tabulka s energetickými hodnotami jídel v restauraci/jídelně (v Kj + včetně množství JEDNOTEK/HRSTÍ)

6. Jak si správně sestavit JÍDELNÍČEK KDYŽ SPORTUJĚŠ

- Jak si kombinovat živiny a množství během sportu a vyšší fyzické aktivitě
 - Doporučená skladba JEDNOTEK (hrstí) před a po cvičení/aktivitě

7. BIORYTMY aneb JAK naše tělo a orgány ovlivňuje konkrétní denní doba

- Jak pracují naše orgány během 24 hodin

8. Tabulka FYZICKÝCH AKTIVIT a kolik u toho spálíme energie

- Tabulka 32 pohybových aktivit včetně výdeje energie v Kj

9. TEPOVÁ FREKVENCE (TF), jak s ní pracovat a jak si ji sama vypočítat

- Vysvětlení co to je TF
- Vzorec jak si vypočítat vlastní TF
- Úrovně intenzity TF a jakou intenzitu TF si pro sebe zvolit

ZÁVĚR



1. Živiny a jak je dělíme

V této části MANUÁLU si vysvětlíme **JAK** a **PROČ** hubnout s **ODMĚŘOVACÍ METODOU** - do hrsti ...a CO nám to přinese?? **Úbytky tuku až 4kg za měsíc**

- **BÍLKOVINY** → Růst a regenerace svalů
- **SACHARIDY** → Palivo, energie
- **TUKY** → Rozpustnost vitamínů (A, D, E, K)
tepelná a ochranná funkce

TROJPOMĚR ŽIVIN

HUBNU ↑
Nehubnu
Optimální váha

ŽIVINY	HUBNU	NEHUBNU
Bílkoviny	30%	15%
Sacharidy	45%	60%
Tuky	25%	25%



1 JEDNOTKA (hrst)=400Kj



TABULKA č.1, kde je znázorněno v %, kolik jednotlivých živin naše tělo potřebuje, když

- 1) **HUBNEME** - (zvýšíme příjem bílkovin) **anebo**
- 2) **NEHUBNEME** (hmotnost si už pouze udržujeme)
- snížíme příjem bílkovin

- Každá jednotka (hrst) je spočítaná a zvážená (na gramáž) na **400 Kj** → a nafocená pro lepší představu



2. ODMĚŘOVACÍ METODA do hrsti PRINCIP

PŘEVOD jednotek
1Kcal = 4,2Kj

HRST je vlastně „taková“ měrná jednotka, podle které si pak tvoříš svůj jídelníček.

- **Jedna hrst má hodnotu 400kj** a za den byste měli sníst určitý počet jednotek v hrsti, → záleží na Vašem **Bazálnímu metabolismu**, který si jednoduše vypočítáte.

PŘÍKLAD ↓↓

Dle vzorce na výpočet BM Vám vyjde Váš BM na den a to např. → **6000Kj** → a zadáte do vzorce takto

$$\text{BM : jednotka} = \text{počet jednotek na den}$$

$$6000 : 400 = 15 \text{ hrstí}$$

·Na základě Tvého zjištěného bazálního metabolismu, je Ti doporučený tento energetický příjem (minimálně) jako Tvůj **AKTUÁLNÍ REDUKČNÍ PŘÍJEM = TVŮJ PŘESNÝ PŘÍJEM ENERGIE PŘI HUBNUTÍ**

NIKDY 
nevynechávej
žádnou ŽIVINU!

·Zjištěný energetický příjem v našem příkladě **15 jednotek (6000 KJ) DENNĚ** → rozdělíme do cca **5 denních porcí!** Nejen, že se toto množství doporučuje odborníky na výživu, ale mě osobně 5x denně jíst funguje znamenitě!

3. VLASTNÍ JÍDELNÍČEK A JAK SI HO SESTAVIT

Celkový denní energetický příjem by měl být rozdělen následovně



1. 25% Snídaně
2. 10% I. Svačina
3. 30% Oběd
4. 10% II. Svačina
5. 25% Večeře*

*Večeři můžeme rozdělit na 2 části
→ I. VEČEŘE 20% + II. VEČEŘE 5%

DODRŽUJ intervaly mezi
jídly 1,5 - 3 hod.



Záleží na velikosti/množství jídla.
Každé denní jídlo má jinou energetickou hodnotu, tzn., že míra nasycení bude jiná u **OBĚDA** oproti **svačině**



MINIMÁLNĚ **MAXIMÁLNĚ**

Energetický příjem 6000Kj

Můj jídelníček byl následující:

♥ Snídaně 3Hrsti - 1,5J Bílkovin+1,5J

Sacharidů

♥ Svačina 2Hrsti - 1B + 1S

♥ Oběd 5Hrsti - 2B + 2S + 1Tuk

♥ Svačina 2Hrsti - 1B + 1S

♥ Večeře 3Hrsti - 2,5B + 0,5S

Důležité

– každé jídlo musí obsahovat dostatek bílkovinných &

sacharidových **JEDNOTEK** -

například: jídlo by nemělo být složeno pouze z ovoce

Po obědě jsme sytější delší dobu

→ INTERVAL mezi jídly je např. 3hod.

Po svačině jsme sytější méně, tzn. kratší dobu

→ INTERVAL mezi jídly je např. 1,5 hod.



Každá **JEDNOTKA HRSTI** je označena barevným srdíčkem

• Můžeme to označit za takový semaforový systém

♥ **Zeleně označené HRSTI** → si vybíráš při hubnutí a zdravém životním stylu převážně

♥ **Žlutě označené HRSTI** → si vybíráš taktéž při hubnutí a zdravém životním stylu, ale v omezenějším množství

♥ **Červeně označené HRSTI** → tyto jednotky se snaží úplně vyřadit ze svého jídelníčku během hubnutí ↓↓

ALE nic není zakázané = **JÍDLO** které sníš navíc nebo ne příliš vhodné jídlo (čoko, vínko, pancetta, větší množství jídla atd..), můžete **VYKOMPENZOVAT** do 3 dnů!!

Člověk si tímto způsobem může sám kombinovat **JEDNOTKY HRSTI**

dle aktuální ↓↓

- **CHUTI**
- **NÁLADY**
- **DOSTUPNOSTI**

ALE!!

TUKY doporučuji převážně

→ **ROSTLINNÉ** (oleje, semínka, ořechy)

→ **ŽIVOČIŠNÉ** (máslo, sádlo)

Poměr tuků

ROSTLINNÝCH : ŽIVOČIŠNÝCH = 2 : 1

SPORTEM, FYZICKOU aktivitou „**ANEBO**“ odlehčeným jídelníčkem

TROJPOMĚR ŽIVIN		
ŽIVINY	HUBNU	Nehubnu Optimální váha
Bílkoviny	30%	15%
Sacharidy	45%	60%
Tuky	25%	25%

Ale ...

Ale je důležité *dobržet poměr živin*,
který jsem již uvedla
v TABULCE na str. č.1

1. Ale je důležité *dobržet Tvůj energetický příjem*, který je (minimálním) *energetickým příjmem redukčním**

→ *ten opět navýšíš postupně po dosažení požadované hmotnosti!

→ *tento příjem je odvozen od

Tvého **BAZÁLNÍHO**

METABOLISMU - BM ♥

♥ **Co je BM?** → Aniž cokoliv děláme, naše tělo vydává stále (i během spánku) **ENERGIÍ**

→ **Energii na dýchání, tvorbu tepla, fungování orgánů** → náš organismus je neustále „v pohybu“ je prostě živý :)

STRAVOVACÍ DENÍK

JMÉNO: PAVLA TOMÁŠKOVÁ		MŮJ POČET TALÍŘKŮ NA DEN: 16			
DEN: PONDĚLÍ 1.1.2018		VÁHA DNES: 71,6KG		POŽADOVANÁ VÁHA: 67KG	
ČAS JEDLA/DENNÍ JÍDLA OD KDY - DO KDY	CO JSEM SNĚDLA	MNOŽSTVÍ (GRAMAŽE NEBO JINÉ JEDNOTKY)	POČET TALÍŘKŮ	KDE JSEM JEDLA (U JÍDLA NEJLÉPE SEDEĚT A DĚVAT SE DO NĚJ ☺) - VYCHUTNÁVAT -	CELKEM TALÍŘKY
SNÍDANĚ 8:00-8:15	JOGURT OVESNÉ VLOČKY JABLKO OŘEŠKY	220g 13g 15g 1g	1,5 0,5 0,5 0,5	DOMA U STOLU (DĚVALA JSEM SE DO JÍDLA)	3
SVAČINA I.	CHLEBA ŽITNÝ ŽELVĚ VEJE KAFE	50g 23g 0,5KS 2KS	1T 0,5T 0,5T 0T - ZELENINU NEPOČÍTÁM	V KANCELÁRI U STOLU (SAMÁ - DĚVALA JSEM SE „DO BIBA“)	2
OBĚD	LODOS (BEZ TUKU) BRAMBOR VE SLUPEČ ŠPENÁT PILNÉ OŘEŠKY BALKÁN	130g (ZA STROVA) 135g 4LŽICE 17g 10g	3 1,5 0 - ZELENINU NEPOČÍTÁM 0,5T 1T	U STOLU V PRÁCI (S KOLEGI)	6
SVAČINA II.	ANANAS TVAROH NĚKOTUČNĚ ROZINKY	100g 140g 13g (NAJDETE V EXTRA)	0,5T 1T 0,5T	V ŠATNĚ VE FITKU (PO CVIČENÍ)	2
VEČEŘE	ZELENINOVÝ SALÁT MIDJARELLA LGT KOLLEKY OLEJ PANENSKÝ KUPŘECE ŠUNKKA	300g 40g 10g 55g	0 - ZELENINU NEPOČÍTÁM 1,5T 1T 0,5T	DOMA U STOLU S DCEROU	3
FYZICKÁ AKTIVITA:	- KRUHOVÉ CVIČENÍ VE FITKU	→ CELKEM VÝDEJ ZA FYZICKOU AKTIVITU: - SPÁLILA JSEM ENERGIE-	- 3000KJ = 7,5 TALÍŘKŮ		

CELKEM JSEM SNĚDLA TALÍŘKŮ ZA DEN: 16 TALÍŘKŮ (6400KJ)



**NEUBÍREJ SI JÍDLA!
NESNIŽUJ MNOŽSTVÍ JEDNOTEK!
NEZPOMALUJ tímto SVŮJ
BAZÁL!!**





4. STRAVOVACÍ DENÍK, JAK A PROČ HO VÉST ♥

♥ **Zapisuj si co jíš**, veď si záznamy do stravovacího deníku → Např. sešit, poznámky v mobilu nebo v PC ..

FORMA stravovacího deníku (notýsku) → Doporučuji malý formát

Zelenina se nepočítá do PŘÍJMU JEDOTEK V HRSTI, Obsahuje minimum energie, vlákninu, vodu a mikroživiny – vitamíny ..

♥ **Večer sečti HRSTI**, co jsi snědla během dne a pokud Ti vyjde

1) **vyšší množství H** než bys měla mít → **KOMPENZUJ** → jídlo navíc můžeš vykompenzovat až do 3 dnů, ale čím dříve, tím lépe.

2) **nižší množství H** → **nedělej to** a snaž se množství **H** zvýšit tak jak máš mít dle svého výpočtu → nezapomeň, že si nižším příjmem energie zpomaluješ svůj metabolismus, který je naopak žádoucí mít rychlejší než naopak.

♥ **Ke svému dennímu energetickému příjmu přidej čerstvou syrovou zeleninu** → pokud zeleninu špatně trávíš, uprav ji v páře nebo povař, podus...

Jaké pít vhodné TEKUTINY?



• **Vypij 2–3 litry čerstvé, neperlivé vody**

→ **MŮJ TIP** můžeš filtrovat přes

„**Šungitový kámen**“, který vodu krásně vyčistí, mineralizuje a harmonizuje.

• **MINERÁLNÍ vody** → doporučuje se vypít max. 2dcl/denně a minerálky

♥ **Optimální množství zeleniny je 400g/den, minimální je 250g/den – NEZAPOMEŇ na ZELENINU!**

JAK kombinovat živiny?

- Na následujících stranách jsou nafoceny jednotlivé hrsti o hodnotě 400 KJ a jsou jednotlivě rozděleny do 3 kategorií

dle ŽIVIN a to na: **BÍLKOVINY** → **SACHARIDY** → **TUKY** → **ZELENINU**

1. BÍLKOVINY - modrá barva

naše tělo bílkoviny potřebuje k tvorbě svalové hmoty, regeneraci svalů a jsou základními stavební kameny lidského organismu. Základem bílkovin jsou aminokyseliny.

2. SACHARIDY - červená

sacharidy jsou pro naše tělo přísunem energie, palivem

3. TUKY - žlutá

tuky plní ochranou a tepelnou funkci, jsou důležité pro vstřebatelnost vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K).

4. ZELENINA - zelená

(obsahuje vlákninu, vitamíny - mikroživiny)

ŽIVINY

Makroživiny - bílkoviny, sacharidy, tuky

Mikroživiny - vitamíny, minerály

(najdeme mimo jiné i v zelenině)

· Tento **MANUÁL** je pomocník, který Ti udělá velkou službu, naučí Tě jakým způsobem si sestavit jídelníček, jak kombinovat živiny, jaké množství jídla je vhodné právě pro Tebe. Můžeš TOTO mít stále u sebe v on-line podobě ve svém smart telefonu, nebo si můžeš dokument klidně vytisknout.

ROZDĚLENÍ ŽIVIN

JAK JE ZKOMBINOVAT VE VAŠEM JÍDELNÍČKU a k čemu TĚLO ŽIVINY POTŘEBUJE.

HRSTI s potravinami/surovinami jsou rozděleny do 4 různých barev a každá barva znázorňuje určité skupiny živin.

Pro příklad

U jednotek **BÍLKOVINNÝCH** naleznete

- 1 hrst = se 100g kuřecí šunky (8 plátků) = 400kJ
- 1 hrst = s 1 vejcem (60g) = 400kJ

U jednotek **sacharidových** naleznete

- 1 hrst s 40g celozrnného (toustového) chleba (1 krajíc) = 400kJ
- 1 hrst s 160g jablka (1ks) = 400kJ

U jednotek **tuku** naleznete

- 1 hrst s 10g oleje (1 lžíce) = 400kJ
- 1 hrst s 15g másla (1 kostička) = 400kJ

Zelenina je označená zeleně do ENERGETICKÉHO příjmu tzn. do „HRSTI“ ji nepočítáme

Správný poměr bílkovin, sacharidů a tuků pro dospělého člověka:

Optimální váha: 15% Bílkovin, 25%-30% Tuků, 55% - 60% Sacharidů

Redukce váhy: 30% Bílkovin, 25-30% Tuků, 40-45% Sacharidů

(i méně oproti B&S)



* JAK SI SESTAVIT VLASTNÍ JÍDELNÍČEK?

- Nyní je Vám už jasné základní rozdělení a hodnota HRSTI. Teď přichází řada na to nejdůležitější čímž je **“Sestavení vlastního jídelníčku”** a začátek hubnutí o **- 0,5kg - 1kg týdně**. Toto je totiž **správný a zdravý úbytek váhy**, který by měl mít při správné skladbě jídelníčku dlouhodobý redukční efekt. Jednoduše řečeno, zredukovanou váhu byste si měli dlouhodobě udržet.
- Níže naleznete HRSTI rozdělené do kategorií – jednotlivých ŽIVIN, jak už je výše zmíněno.
- Dbejte na správnou % skladbu živin jak je popsáno v tabulce č.1 a nezapomínejte omezit sacharidy (ale ne abys sacharidy zcela vynechal/a!)
- Pročti si pořádně tento eBook, kde nalezíš odpovědi téměř na všechny Tvoje otázky.

S OSOBNÍM ODMĚŘOVACÍM JÍDELNÍČEKEM se naučíš správně

kombinovat živiny, udělat si stravovací režim v (4-5-6) denních porcích, naučíš se získávat správné množství energie a k tomu správné množství energie vydávat.

**soustřed' se na jídlo
a nedělej u toho nic
jiného**



♥ PRAVIDLO

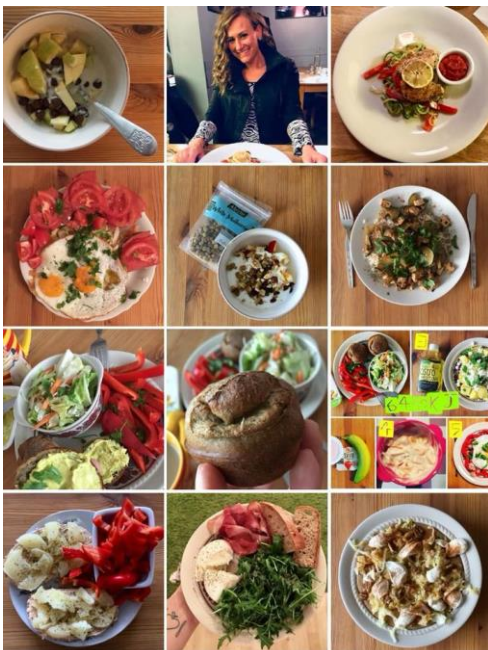
Bud' si vědomá svého jídla, **JEZ u stolu** (ne za pochodu, u jídelní linky..),
dívej se do svého talíře, užij si svoje jídlo a jenom JEZ

→ **nečti si, nebud' na svém smart telefonu, nedívej se na TV ani do PC,**

Poslouchat můžeš ☺..ale hlavně **VĚDOMĚ** „vnímej“, **co dobrého jíš...♥**

JEZ tolik JEDNOTEK, kolik Ti vyšlo při výpočtu Tvého BM (Náš příklad 15H), při vyšší fyzické zátěži (sportu), můžeš navýšit (energetický) příjem JEDNOTEK V HRSTI dle informací, které najdeš v bodě číslo 5. → Jídelníček při sportu. Dále si sestav jídelníček TAK → KOMBINUJ HRSTI v trojpoměru živin dle Tabulky č.1 v tomto manuálu. A jdeme na TO → SKLÁDÁNÍ A KREATIVITU při výběru JEDNOTEK pro Tvoje HUBNUTÍ.

A JDEME NA TVOŘENÍ VLASTNÍHO JÍDELNÍČKU!



↓ Niže najdeš v tabulkách „HRSTI“ potravin, rozdělené do živin a už rovnou vypočítané na gramáže ↓

JÍDELNÍČEK SKLÁDÁME TAKTO, PŘÍKLAD ↓

25% 1) SNÍDANĚ 3J*:

1 BJ 1 vejce + 1 TJ avokádo + 1 SJ 40g pečivo

10% 2) SVAČINA 2J:

1 SJ 1ks jablko + 1 BJ 1jogurt bílý

30% 3) OBĚD 5J:

2 BJ 200g krůtí prsa + 2,5 SJ 325g brambor + 0,5 TJ Sgolej

10% 4) SVAČINA 2J:

1 SJ 140g hr.víno + 1 BJ 35g sýra

25% 5) VEČEŘE 3J:

0J 350g ZELENINY mix + 1,5 BJ 150g kuřecí prsa +

1 BJ jogurtová zálivka (1ks jogurt, pažitka, pepř) +

0,5 SJ 2ks Racio špalda chlebíku

Celkem 15 JEDNOTEK = 6000 KJ

• K dennímu příjmu přidej ještě cca 400g fresh zeleniny

• ZELENINU do jednotek nepočítáme!

Každé jídlo skládej - aby bylo složené jak z bílkovinných

tak sacharidových J*, tuk doporučuji max 1-2J/den

J* = JEDNOTKA

Jak vybírat kvalitnější suroviny s nižším GI - glykemickým indexem?

→ podle tzv. semaforového systému jsou označeny gramáže na fotkách u HRSTÍ tzn:

- **Zelená** - nízký GI tyto J si vybírejte při hubnutí nejvíce
- **Oranž** - střední GI, tyto J si vybírejte opatrněji

Jídelníček by měl být složený jak ze zelených, tak i z oranžových HRSTÍ červených se nebojte ☺)

- **Červená** - vysoký GI, tyto J při hubnutí velmi málo nebo vynechte (ale nic není zakázané - kompenzace jídla navíc do 3dnů)

SAMOSTATNOU BROŽURKU AKTUALIZOVANÝCH FOTO - HRSTÍ S VÍCE JEDNOTKAMI DOSTANEŠ DO KONCE ROKU 2022 PRŮBĚŽNĚ

SACHARIDY

SNÍDANĚ/SVAČINY

JEDNOTKY = HRSTI	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
chléb pšeničný	20g	40g	60g	80g	100g
rohlík světlý	20g	40g	60g	80g	100g
chléb žitný lisovaný	27,5	55g	82,5g	110g	137,5g
celozrnný toasták Lidl		1,5 plátka		3 plátky	
kornspitz	17,5g	35g	52,5g	70g	87,5g
dalamánek	17,5g	35g	52,5g	70g	87,5g
pšenično-žitný racio	15g	30g	45g	60g	75g
rýžový racio	12,5g	25g	37,5	50g	62,5g
Knackerbrot/knuspri	1,5ks	3ks	4,5ks	6ks	7,5ks
musli tyčinka Twiggy BIO - jablko, meruňka	15g	30g = 1,5tyč.	45g	60g	75g
RAW tyčinka		½ tyčinky		1 tyčinka	
vločky ovesné/špald.	13,5g	27g	40,5g	54g	67,5g
Mixit ovoce/jahody	17,5g	35g	52,5g	70g	87,5g
Mixit banán	15g	30g	45g	60g	75g
mandle	7,5g = 8 ks	15g	22,5g	30g	37,5g
vlašský ořech	7,5g	15g	22,5g	30g	37,5g
kešu (nesolené)	8g =	16g	24g	32g	40g
pistácie	8g = 8ks	16g	24g	32g	40g
sušené brusinky	15g	30g	45g	60g	75g
sušené meruňky	20g	40g	60g	80g	100g
Šmakoun lískooříškový krém 150g	25g	50g	75g	100g	125g
Šmakoun kokosová pomazánka	25g	50g	75g	100g	125g

SACHARIDY

OBĚDYNEČĚŘE

HRSTI	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
brambory syrové/vař.	65g	130g	195g	260g	325g
bramborová kaše	67,5g	135g	202,5g	270g	337,5g
br. salát s jogurtem	27,5	55g	82,5g	110g	137,5g
br. salát s majolkou	17,5g	35g	52,5g	70g	87,5g
br. salát se zeleninou	65g	130g	195g	260g	325g
batáty	60g	115g	175g	230g	290g
halušky	25g	50g	75g	100g	125g
hranolky pečené	25g	50g	75g	100g	125g
noky (syrové)	30g	60g	90g	120g	150g
rýže (syrová)	15g	30g	45g	60g	75g
rýže (vařená)	40g	80g	120g	160g	200g
těstoviny (syrové)	12,5g	25g	37,5	50g	62,5g
těstoviny (vařené)	35g	70g	105g	140g	175g
tortellini (Lidl)	16,5g	33g	49,5g	66g	82,5g
kuskus (syrový)	13g	26g	39g	52g	65g
kuskus (vařený)	52,5g	105g	157,5g	210g	262,5g
luštěniny (syrové)	15g	30g	45g	60g	75g
luštěniny (vařené)	45g	90g	135g	180g	225g
červené fazole - PLECH	43g	86g	129g	172g	215g

knedlík bramborový	27,5	55g	82,5g	110g	137,5g
knedlík houskový	20g	40g	60g	80g	100g
tortilla	15g	30g	45g	60g	75g
listové těsto (275g)	13g	26g	39g	52g	65g

BÍLKOVINY

OBĚDYNEČĚŘE

HRSTI	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
kuřecí prsa	50g	100g	150g	200g	250g
krůtí prsa	35g	70g	105g	140g	175g
kuřecí játra	35g	70g	105g	140g	175g
králičí	30g	60g	90g	120g	150g
hovězí zadní	25g	50g	75g	100g	125g
hovězí mleté 7% tuk	25g	50g	75g	100g	125g
vepřové libové	27,5g	55g	82,5g	110g	137,5g
losos 12% tuku	25g	50g	75g	100g	125g
uzený losos					
pstruh 9% tuku	40g	80g	120g	160g	200g
candát 0,8% tuku	55g	110g	165g	220g	275g
treska/štika/pangasius	65g	130g	195g	260g	325g
kapr 5%	40g	80g	120g	160g	200g
krabí tyčinky	50g	100g	150g	200g	250g
krevetky Ocean/Sea	82,5g	165g	250g = 1 balení	330g	412,5g
tuňák steak	33g	66g	100g	133g	166g
tuňák ve vlastní šťávě	45g	90g	135g	180g	225g
tuňák v oleji	19g	38g	57g	76g	95g
vídeňský párek Dulano			lpárek		

TUKY & PŘÍSAKY

HRSTI	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
olivový olej	5g	10g	15g	20g	25g
másla, Hera	7,5g	15g	22,5g	30g	37,5g
mouka	12,5g	25g	37,5g	50g	62,5g
kokos mletý 65% tuku	7,5g	15g	22,5g	30g	37,5g
kokosové mléko	25ml	50ml	75ml	100ml	125ml
kečup Gurmán	35g	70g	105g	140g	175g
kečup light	75g	150g	225g	300g	375g

D O B R O T Y „SPECIAL HRSTI“

HRSTI	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
Bebe s jogurtem	10g	20g	30g	40g	50g
sušenky Diet plus	10g	20g	30g	40g	50g
Čokoláda 70%, 80%	10g	20g	30g	40g	50g
mandle v čokoládě	10g	20g	30g	40g	50g
Gejša bonbon	10g	20g = 3 bonbony	30g	40g	50g
Lindor		1 koule			
Rafaello 1 koule 10g	7,5g	15g	22,5g	30g	37,5g
rozinky	20g	40g	60g	80g	100g
slané tyčinky, chipsy	12,5g	25g	37,5g	50g	62,5g
křupky, popcorn	10g	20g	30g	40g	50g
pražené arašidy	7,5g	15g	22,5g	30g	37,5g
Twister 226g = 5T	22,5g	45g	67,5g	90g	112,5g
pizza	17,5g	35g	52,5g	70g	87,5g
amarantové chipsy	11g	22g	33g	44g	55g

Z E L E N I N A

JEZ - cca 500g/den

HRSTI	0,5	1,0
rajče	200g	400g
paprika červená	165g	330g
paprika zelená	285g	570g
okurka	285g	570g
ledový salát	375g	750g
hlávkový salát	265g	530g
ředkvičky	250g	500g
kedlubna	155g	310g
mrkev	105g	210g
špenát čerstvý	145g	290g
cibule	145g	290g
pórek	105g	210g
cuketa	250g	500g
lilek	125g	250g
květák	165g	330g

N Á P O J E

HRSTI	1,0
čistá voda 2-3l denně	
ochucené vody	500ml
čerstvá zeleninová šťáva	600ml
nektar s nekalorickými sladidly	440ml
100% džus bez přidaného cukru	220ml
Nestea ledový čaj	320ml
Tonic	250ml
Kofola	290ml
Cola	220ml
Fanta	220ml
nealko pivo	500ml
světlá 10	310ml
černá 10	180ml
červené víno suché	150ml
bílé víno suché	180ml
víno sladké	90ml
víno šumivé	50ml
portské víno	50ml
vinný střík 1:2	480ml
Cinzano, Martini	70ml
vaječný koňak	28ml
Tequila, vodka, rum, whisky	40ml

Orientační energetické hodnoty jídel v restauracích a jídelnách

<i>Polévky</i> 0,33l	Kj	g	<i>Ú</i>	Kj	g	<i>Ú</i>	<i>Dezerty</i>	Kj	g	<i>Ú</i>
•Bramborová	800			Vepřové maso po sečuánsku	4000	270	Jablkový štrúdl z listového těsta	1400	100	
Česnečka s krutonky	800			Pizza se žampiony	1550	140	Třešňová bublanina	1000	90	
Čočkova	800			Pizza se šunkou	2100	140	<i>Přílohy</i>	600	200	
Dršťková	850			<i>Drůbeží + omáčka, šťáva</i>			Bramborová kaše	1200	200	
Gulášová	1100			Husa pečená	2000	140	Bramborové knedlíky	1600	200	
Hovězí s knedlíčkama	500			Kachna pečená	1550	130	Bramborové knedlíky z prášku	1650	100	
Hovězí s těstovinami	350			Krůtí řízek smažený	1800	120	Bramborové krokety (8-10ks)	800	200	
Hrachová	1100			Kuře grilované s kostí	700	100	Brambor. salát bez majonézy	800	150	
Kulajda	1000			Kuře na paprice	1700	300	Brambory opečené	500	150	
Kuřecí vývar, maso ,nudle	650			Kuře pečené	1300	180	Brambory vařené	800	150	
Kvěťáková	750			Kuřecí prsa s pršutem	2100	130	Fazalky dušené na másle	1950	200	
Tomatová s rýží	1050			Kuřecí rizoto se žampiony	2600	300	Halušky	1700	160	
Zeleninová	750			Kuřecí řízek smažený	1450	120	Houskové knedlíky 4ks	2600	150	
Zelná s klobáskou	1100			Kuřecí steak pikantní	1000	140	Hranolky smažené (mražené)	650	150	
<i>Hovězí s omáčkou</i>	<i>KJ</i>	<i>g</i>	<i>Ú</i>	<i>Králík</i>			Mrkev dušená na másle	1300	150	
Hovězí guláš	1400	180		Králík pečený na česneku	1700	170	Rýže dušená	750	150	
Hovězí maso dušené v mrkvi	1500	210		Králík pečený na másle	1350	150	Rýže dušený	650	100	
Hovězí pečené na česneku	1100	140		<i>Ryby</i>			Špenát dušený	650	100	
Hovězí roláda pečená	1650	170		Aljašská treska pečená	1600	170	Zeleninová směs dušená	400	100	
Koprová	1750	210		Kapr na česneku	1400	150	Zelí hlávkové	500	100	
Ledvinky dušené	1400	200		Kapr smažený obalovaný	2200	160	Zelí kysané			
Rajská	1300	210		Pstruh pečený	950	130	<i>Fast Food</i>	1200	1 ks	
Roštěná přírodní	1650	170		Rybí filé na roštu	1250	130	Párek v rohlíku 1ks			
Svičková na smetaně	1850	210		Rybí filé smažené	2050	150	<i>Mc Donald's</i>	2100	220	
Španělský ptáček	2050	250		Pangasius pečený	850	130	Big Mac	1450	147	
Štěpánská pečeně	1450	190		<i>Omáčky bez masa</i>			Filet -O-fish	1100	106	
Znojemská hov. Pečeně	1350	180		Koprová	1150	150	Burger	1000	80	
<i>Hovězí maso bez omáčky</i>				Křenová smetanová	950	150	Hranolky malé	1250	120	
Biftek s vejcem	1850	170		Rajská	700	150	Cheeseburger	1050	107	
Tatarský biftek	1250	190		Žampionová smetanová	850	150	Chicken Mc Nugets 6ks	900	80	
Přední vařené	750	60		<i>Sýrové pokrmy</i>			Jablečná taštička	850	50	
Zadní vařené	600	60		Smažený hermelín	1400	100	Mc Donut vanilkový	1700	165	
<i>Vepřové + omáčka, šťáva</i>				Smažený eidam	1350	70	Mc Chicken	1400	80	
Moravský vrabec	2250	150		<i>Zeleninové a vaječné pokrmy</i>			Muffin Čoko	250	150	
Rizoto z vepřového masa	3150	300		Knedlíky s vejci	3800	360	Dipy/zálivky McD (150-250Kj)	550	160	
Segedínský guláš	2600	220		Kvěťák smažený	1650	150	Salát Chef	50	66	
Krkovice pečená bez kosti	1250	90		Kvěťákový mozeček	1250	200	Salát zahradní	450	50	
Plec dušená na paprice	2500	180		Vejce na cibulce 3ks	1400	150	Zálivka jogurtová	500	50	
Ovarové koleno bez kůže	2650	150		Vejce sázová 1ks	400	40	Zálivka sýrová	1000	50	
Vepřový bůček pečený	2900	120		<i>Luštěninové pokrmy</i>			Zálivka vinaigrette	550	85	
Vepřový guláš	1800	160		Čočka na kyselo	1600	200	Zmrzlina točená smetanová			
Vepřový řízek přírodní	2400	150		Hrachová kaše s cibulkou	1650	200	<i>KFC</i>	300	32	
Vepřový řízek smažený	2400	120		<i>Ostatní bezmasé pokrmy</i>			Hot & Spicy Strips 1ks	450	36	
<i>Uzené vepřové maso</i>				Bramborák 1ks	1900	90	Hot wings 1ks	950	220	
Boloňské špagety	3250	400		Brambor.šišky s mákem	3800	350	Kukuřice klas	1050	122	
Brambor.knedlík s uzeným	3900	300		Topinka 1ks	1100	50	Kuře originál KFC	1100	120	
Francouzské brambory	2600	350		Žampiony smažené	1900	150	Longer	1100	110	
Špekové knedlíky	4400	300		<i>Sladké pokrmy</i>			Popcorn běžná porce	600	200	
Šunkofleky	4200	300		Buchty domácí	5000	330	Salát Ceaser bez zálivky	550	140	
Uzená krkovička vařená	2500	90		Dukátové buchtičky se šodó	4450	420	Salát Coleslaw	300	185	
<i>Mletá masa</i>				Koblihy 5ks	3800	250	Salát Garden bez zálivky	1750	200	
Jitřnicový prejt	2200	200		Krupicová kaše	3150	380	Twister			
Lusk s masem a rýží	1700	220		Kynuté knedlíky s povidly	4550	360				
Sekaná pečeně	2150	180		Lívanečky	3700	270				
Sekaný řízek přírodní	2400	150		Nudle s mákem	3650	380				
<i>Pokrmy z uzenin</i>				Palačinky s marmeládou 4ks	3100	280				
Brambor.guláš s uzeným	1950	350		Švestkové knedlíky brambor.	3100	330				
Lečo s klobáskou	1800	300		Vdolečky bavorské	4900	260				

Salám smažený v těstíčku	2450	140	Rýžový nákyp se švestkami	2900	350	<p>Pokud obědváte v práci nebo v restauraci v jídelně, můžete se orientovat dle této tabulky, kde uvádím hodnotu porce jídla, kterou můžete snížit volbou libového masa s co největším množstvím zeleninky a omezenějším množstvím přílohy (sacharidů) tzv. „Low Carb“ ☺.</p> <p>Pokud si občas dáte kalorické jídlo, využijte metody Jez Jen Půl → tzv. JJP</p>
<i>Světová kuchyně</i>			Žemlovka jableková	3550	350	
Kuře Chop-suey	2900	340	Saláty			
Kuře na kari	2500	230	Hlávkový	100	150	
Šuang z hov.masa	2900	280	Okurkový	100	120	
Švej-ču-žou	5000	280	Rajčatový	350	120	
Vepřové kung-pao	4250	240	Šopský	750	300	
			Zelný s koprem	600	200	

STRAVOVACÍ DENÍK VZOR

JMÉNO:

MŮJ POČET JEDNOTEK NA DEN:

Den:		VÁHA DNES:		POŽADOVANÁ VÁHA:	
ČAS JÍDLA/DENNÍ JÍDLO OD KDY – DO KDY	CO JSEM SNĚDLA	MNOŽSTVÍ (GRAMÁŽE NEBO JINÉ JEDNOTKY)	POČET JEDNOTEK	KDE JSEM JEDLA (U JÍDLA NEJLÉPE SEDĚT A DÍVAT SE DO NĚJ ☺) - VYCHUTNÁVAT-	CELKEM JEDNOTEK
Snídaně					
Svačina I.					
oběd					
Svačina II.					
VEČEŘE					
FYZICKÁ AKTIVITA:		→ CELKEM VÝDEJ ZA FYZICKOU AKTIVITU:			

CELKEM JSEM SNĚDLA JEDNOTEK ZA DEN:

Proč je důležité si vést stravovací deníček, aspoň ze začátku?

Když jsem sama hubla, myslím, že zapisování bylo jedním z nejdůležitějších kroků, které mi zhubnout opravdu pomohly. Až časem jsem zjistila proč ZAPISOVÁNÍ toho, co jím, mělo takový pozitivní účinek. Naučila jsem se totiž JÍST VĚDOMĚ, můj mozek díky zapisování využil dalších smyslů a efekt hubnutí byl mnohonásobně vyšší a rychlejší. Moje tělo si jídlo daleko více uvědomovalo a užívalo. Hlava zpozorněla, a to mělo vyšší účinek na celé tělo. Vždyť to přece známe: „Hubnutí začíná v hlavě“

Nezapomínej aspoň ze začátku jídlo zapisovat, ať už do mobilu nebo na papír, do diáře, aplikace ...kamkoliv. Určitě, ale nedoporučuji zapisovat si jídlo nějak dlouhodobě nebo dokonce „celoživotně“. Jedna moje klientka si ještě před tím, než jsme společně začaly hubnout, jídlo zapisovala třetím rokem, tak jsem jí to později vymluvila. Nic se nemá přehánět, doporučuji si jídlo zapisovat min. 2 týdny max. 6 měsíců...pak si můžeš čas od času udělat stravovací záznamy třeba během jednoho týdne, abys si udělala „osobní průzkum svého aktuálního jídelníčku dle Tvé potřeby“.

6. Jídelníček při sportu a vyšší fyzické aktivitě

TRÉNINKOVÝ DEN – den při zvýšené fyzické aktivitě

Při tréninkovém dni, tedy v den, kdy víte, že půjdete cvičit/sportovat, zvýšte počet jednotek na cca 1,5-2 J/den. V případě potřeby můžeš energii (hrsti) ještě zvýšit nebo také snížit → **JEDNOTKY nenavyšovat**

Doporučení ↓

♥ Přidej si 1-1,5 J sacharidového ke svačinám před tréninkem = doporučuji před sportem (cca 1hod.) jíst méně bílkovin – např. je vhodná: musli tyčinka, tm. pečivo s kvalitní marmeládou, banán...ovoce, čokoláda nebo jiná kvalitní čoko-tyčinka, sušenky ovesné/celozrnné

♥ Pokud jdeš cvičit ráno, doporučuji snídat asi 1hod. před tréninkem - volte opět něco s vyšším množstvím komplexních sacharidů (s nižším glykemickým indexem) – můžeš přidat asi 0,5-1sacharidové Hrsti při snídani tzn. např. = 2,5S+1B (před cvičením jsou výborné domácí sladké kaše – z ovesných vloček, mléka, ovoce...viz.výše – v horším případě můžeš volit instantní variantu – ale pouze když jdeš cvičit, jindy NE!).

♥ Pokud hubneš (asi za 1-1,5hod.)- po tréninku doporučuji sníst cca 1J bílkoviny doplněnou cca 0,5J sacharidů (BÍLKOVINY – jogurt ovocný nebo bílý do 3% t.v.s, ochucený jogurtový nápoj, např. Activia bílá, proteinová tyčinka, sýr, tvaroh ochucený, kousek šunky...+ SACHARIDY-luštěniny, celozrnné výrobky).

Při hubnutí se po tréninku nedoporučují IHNED sacharidy, mimo redukci (rýsování či tvorba svalové hmoty) se naopak sacharidy doporučují pro rychlé dobití energie (paliva) s kombinací bílkovin – bílkoviny asi za 1hodinu po tréninku (bílkoviny jsou důležité pro regeneraci svalů).

♥Nebo se výše zmíněná 1J bílkoviny může přiřadit k večeři (nejpozději do 1 hodiny po tréninku)

♥Můžete se také řídit výše uvedeným „**Jídelníčkem při vyšší fyzické aktivitě**“

POLÉVKY

- *Velmi dobrou variantou VEČEŘE jsou také teplé polévky → převážně vývary*

♥ Večeře II. → varianta **POLÉVKA 1400Kj = 3,5 JEDNOTEK**

→ méně nudlí, hodně zeleniny a masa ANEBO → **Veggie alternativa**

Tofu/tempeh/soja ♥TIP → **BIOkuchařky od Hanky Zemanové**

nevhodné jsou hutné a husté polévky obsahující hodně sacharidů, které jsou na noc naprosto nevhodné (např. bramboračka, příliš husté luštěninové polévky, gulášová atd..)

♥ **Energii jednotlivých polévek můžete odhadnout díky TABULCE pomůcce**

„Orientační energetické hodnoty v restauracích“, kterou najdete v **POMOCNÝCH LISTECH**

♥TIP

Můžete si sníst pouze půlku připravené polévky a přidat asi 35g celozrnného pečiva lehce namazaného s žervé

7. LIDSKÉ BIORYTMY

♥ Aby člověk žil spokojeně v souladu s přírodním uzpůsobením a pracoval (ať už fyzicky, nebo duševně) efektivně, měl by se řídit doporučením, které sestavili chronologové – odborníci v oboru lidských biorytmů. Jsou totiž člověku přirozeně bližší, jen civilizace a její nastavení pracovní doby nás od nich odvádí. Ke škodě našich organismů.

POSTUP ↓

♥ 4-6 hodin

Tělo se probouzí, posiluje se tvorbou hormonů. Ve výborné kondici je takto časně ráno **krátkodobá paměť**, takže pokud vás čeká zkouška, je možné si probranou látku rychle zopakovat. **Nejpozdější čas, kdy je záhodno vstát z postele, je 6:30.** Pokud to dodržíte, bude vaše tělo celý den energeticky nabitější než při pozdějším vstávání.

♥ 6-7 hodin

Pokud je někdo zvyklý **ráno cvičit** nebo běhat, může potvrdit, jakou silou jej pohyb nastartuje do nového dne. Mezi 6. a 8. hodinou ranní jsou **nejvýkonnějším orgánem plíce**, tak jim dopřejme ranní kyslíkovou lázeň.

♥ 8 hodin

Tělo je připraveno **přijímat energii ze snídaně** a vytvořit si její zásobu na celý den. I když někteří lidé tvrdí, že sníst nemůžou, že jim pomyslení na jídlo hned po ránu nedělá dobře, je to jen potlačení chuti k jídlu z nedostatku času. Ranní stres (vstávání na poslední chvíli nebo chaos ve vícečlenné rodině) snídani neprospívá, ale neměla by se odsouvat na později. Pokud si ráno přeorganizujeme a naučíme se usednout k jídlu, stav těla i duše se vylepší.

♥ 9-12 hodin

V této době jsme většinou ve škole či v zaměstnání. Jsme schopni se **nejlépe soustředit, přijímat nové poznatky** a bez problémů zvládnout každou práci. Zabrzdit by nás v tuto dobu mohlo jen těžké jídlo - tzv. **spojení snídaně s obědem „BRUNCH“**, kterému dávají mnozí, kdo nesnídají, prostor. Je to pro biologické hodiny těla **zcela nevhodné.**

♥ 11-13 hodin

Čas na oběd - podle toho, kdy jsme snídali. Žaludek tráví dvě hodiny a střeva taky asi dvě hodiny. Takže bychom měli obědovat přibližně čtyři hodiny od snídaně. Odsouvání oběda až po 13. hodině by se nám mohlo zdravotně vymstít. Oběd by měl být teplý a snědený v klidu (30 - 40 minut).

♥ 13-14 hodin

Člověk je otupělejší, **tělo tráví**, a tak by se v této době nemělo zatěžovat příliš vážnými problémy, je také odolnější vůči bolesti. Protože naše výkonnost klesá až o pětinu, měli bychom se věnovat jednoduchým, rutinním záležitostem. Můžeme-li akceptovat práci našich orgánů do té míry, že si můžeme po obědě lehnout, pak je nejlepší si po jídle **na 5-10 minut lehnout na levý bok a pak se chvíli projít venku**. Pokud řídíte nějaký kolektiv, neplánujte po obědě důležitá jednání.

♥ 14-18 hodin

Aktivita strmě stoupá, po 17. hodině je člověk na vrcholu ve schopnosti reagovat a pamatovat si. Pro školáky a studenty je proto **nejvýhodnější věnovat se úkolům a učení**, výborná je v této době i manuální zručnost, **mezi 16. a 18. hodinou je nejvhodnější doba pro pohyb**. nemusí jít vždy jen o sport, počítá se jakákoli aktivita, např. relaxace procházkou nebo protažení se pár základními cviky.

♥ Po 18. hodině

Tělo se uvolňuje z celodenního napětí. Je **čas na debaty s rodinou a lehkou večeří**, s jejímž trávením by neměl mít organismus velkou práci.

**•Poslední sacharidové jídlo → miní se tím večeře I
→ by se mělo konzumovat nejpozději do 19:30 hodin•**

♥ Čím dříve, tím lépe. Tělo by se v noci mělo čistit, ne trávit! Večer se zvýrazňují smysly, cit pro vůně a chuť. Proto je takovým nešvarem večerní mlsání - na to pozor! K televizi či ke knize si raději večer nakrájejte čerstvou zeleninu. Nejvyšší čas k ulehnutí je ve **23 hodin**. Tělo musí mít dost času nabrat energii. **Od 22 hodin se regenerují buňky kůže**, takže pozdější uléhání znamená více vrásek.



DOPORUČENÍ ↓

♥ Každé ráno by se mělo tělo zbavit zátěže z minulého dne. Do 8 hodin by se mělo tělo vyčistit a ono je schopno se tuto pravidelnost naučit. Ač to zní neuvěřitelně, nevyloučené odpady mohou mít za následek podráždění nebo třeba zbytečné zabývání se minulostí v myslí.

Řídíte-li se orgánovými hodinami, je to ta nejúčinnější a nejlevnější medicína na všechny neduhy.

Inspirace „Biorytmy“ [ze zdroje >>](#)



8. TABULKA FYZICKÝCH AKTIVIT

♥KOLIK SPÁLÍŠ ENERGIE KDYŽ SE HÝBEŠ, MAKÁŠ??

↓32 pohybových aktivit v jednoduché tabulce pro tvůj výdej energie↓

Energetický výdej při pohybu a práci/24 hod.:

·Lehká práce: 25%-60% BM → Bazální Metabolismus

·Střední práce: 100%-200% BM

·Těžká práce: 200%-500% BM

Energetický VÝDEJ v KJ/hod						
Hmotnost (Př.) → 83kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg
Činnost						
1. Sezení , TV, telefonování/surfování na netu, čtení	360	420	480	540	600	660
2. Chůze po rovině - 4 km/hod	860	1000	1150	1290	1440	1580
- 5 km/hod	1040	1210	1390	1560	1740	1910
- 6 km/hod	1360	1590	1820	2050	2280	2500
3. Chůze v terénu	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Chůze v horách - Trekking	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Jogging - rychlá chůze	1760	2050	2350	2640	2940	3230
4. Běh 9 km/hod	2010	2350	2680	3020	3360	3690
5. Jízda na rotopedu - lehká (50 W)	750	880	1000	1130	1260	1380
- těžká (100 W)	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Jízda na kole 16 km/hod	1510	1760	2010	2260	2520	2770
4. Kruhový trénink/posilovna	1760	2050	2350	2640	2940	3230
5. Aerobik intenzivní	2010	2350	2680	3020	3360	3690
Aerobik lehčí	1040	1210	1390	1560	1740	1910
6. Strečink, jóga HATHA	610	710	810	910	1020	1120
7. Tanec aerobní (středně těžký)	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Tanec (rychlý)	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Tanec (pomalý)	750	880	1000	1130	1260	1380
9. Hra na hudební nástroje	630	730	840	940	1050	1150
Sporty obecně (nikoliv závodní)						
10. Volejbal	750	880	1000	1130	1260	1380

11. Stolní tenis	1000	1170	1340	1510	1680	1840
12. Badminton	1000	1170	1340	1510	1680	1840
13. Sjezdové lyžování lehké	1260	1470	1680	1890	2100	2310
Sjezdové lyžování středně těžké	1510	1760	2010	2260	2520	2770
14. Běžky	1620	1890	2160	2430	2700	2970
15. Basket, Házená	1360	1590	1820	2050	2280	2500
16. Aqua Aerobic	1010	1180	1340	1510	1680	1850
17. Plavání obecně	1360	1590	1820	2050	2280	2500
18. Tenis	1760	2050	2350	2640	2940	3230
19. Bruslení + In-line	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Domácí aktivity						
21. Běžný úklid - luxování, kuchyňské práce, vytírání → patří sem většina běžných prací	630	730	840	940	1050	1150
22. Velký úklid (mytí oken...)	1000	1170	1340	1510	1680	1840
23. Žehlení	570	670	760	860	960	1050
24. Sťahování nábytku	1510	1760	2010	2260	2520	2770
25. Drhnutí podlahy, odklizení sněhu..	1360	1590	1820	2050	2280	2500
26. Péče o dítě (zvedání, koupání, oblékání)	750	880	1000	1130	1260	1380
27. Údržbařské práce - malování, opravy, mytí auta	1110	1300	1480	1670	1860	2040
Zahradnické práce						
28. Zalévání (hadicí)	430	500	570	640	720	790
29. Střihání stromů, keřů	880	1020	1170	1320	1470	1610
30. Hrabání	1080	1260	1440	1620	1800	1980
31. Sekání trávy - ruční	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Sekání trávy - sekačkou	1110	1300	1480	1670	1860	2040
32. Zahradničení obecně	1000	1170	1340	1510	1680	1840

• Základní látková přeměna, spánek.... do 300Kj/hod

9. TEPOVÁ FREKVENCE (TFK)

Jak s ní pracovat a jak si ji vypočítat

Stejně jako v případě jídelníčku i u pohybu platí, že není důležité pouze, že se hýbete, ale také jak se hýbete.

Optimální pohybová aktivita by měla odpovídat následujícím kritériím:

- **Optimální frekvence:** na méně náročnou fyzickou aktivitu byste si měla najít čas asi 2-3krát týdně.
- **Optimální intenzita:** měla by probíhat při optimální tepové frekvenci.
- **Optimální trvání:** alespoň 30 minut až 45 minut při optimální intenzitě).
- **Optimální typ cvičení doporučuji např.:** rotoped - jízdní kolo, běh, plavání, squash, horolezectví, yoga, skupinová cvičení, cvičení ve fitku se zkušeným trenérem aj.

Vzoreček na výpočet TF

Vaše maximální tepová frekvence (MaxTFK): **190**

Ženy: $\text{Max TF} = 209 - (\text{věk} \times 0,7)$

PŘÍKLAD → $209 - (27 \times 0,7) = 190$

•Optimální TFK pro spalování tuků:

55%-75% MaxTFK= **105-143**, doporučuji 70%TFK=**133**

•**Optimální trvání:** alespoň 30 minut až 45 minut při optimální intenzitě tedy **133**

Úroveň intenzity	Subjektivní charakteristika	Účel
lehká	Velmi lehká námaha, ve které lze setrvat po delší dobu	Regenerace a obnova sil po těžké zátěži
<u>střední</u>	Lehká, resp. střední námaha, při které stále kontrolujete dýchání a během které jste schopni plynule hovořit	Efektivní pro pálení podkožního tuku, posílení imunitního systému, posílení srdce a kardiovaskulárního systému
těžká	Těžká námaha, při níž je dýchání poněkud obtížnější, stále však lze v jejím průběhu hovořit, byť s přestávkami na nádech mezi větami	Zlepšení silových schopností a rovněž i tolerance organismu na produkci laktátu

velmi těžká	Subjektivně nejvyšší úroveň zátěže, kterou lze dosáhnout. Mluvení v průběhu zátěže by bylo velmi nepohodlné a obtížné.	Simulace submaximální intenzity, test vlastní výkonnosti, zlepšení silových schopností
-------------	--	--

Naše tělo začíná využívat tukové zásoby jako zdroj energie až po 20-30 minutovém dostatečně intenzivním cvičení. Do té doby ubývají pouze svalové triglyceridy (tuky uložené ve svalstvu). Je

proto chybou se domnívat, že půjdete-li si na pár minut zasportovat, uděláte pro své tuky nebezpečnou výpravu. Pouze se zahřejete, posílíte kardiovaskulární systém, ale to je vše.

Je ale nutno také podotknout, že na pohyb reaguje každý organismus jinak, svou roli také hraje genetika, takže stejný cvičební program nebude mít tytéž účinky u každého člověka.

·Spalování tuků využívá naše tělo v průběhu nižších intenzit v našem případě tj.

→ při **70% MaxTFK = 133**. Zásoby tuku v těle jsou mnohonásobně větší než zásoby cukrů!

DOPORUČUJI → CHYTRÉ HODINKY NA MĚŘENÍ TFK

Úroveň intenzity	Hodnota - tepová frekvence
lehká	50 - 65 % z MaxTFK
střední	65 - 75 % z MaxTFK
těžká	75 - 85 % z MaxTFK
velmi těžká	85 - 92 % z MaxTFK

ZÁVĚR

Doufám, že Ti tento manuál pomohl více pochopit a ujasnit HUBNOUCÍ METODIKU, je to skvělá pomůcka, která Ti poskytne informace, jak si správně nakombinovat svůj vyvážený a zdravý jídelníček. Tyto informace už Ti nikdo nesebere. S odměřovací metodou si můžeš sestavovat jídelníček v jakémkoliv poměru živin, můžeš si vymyslet a nakombinovat třeba vegetariánský, bezlepkový anebo Raw či Low Carb jídelníček. Zásadní a základní princip sestavování už znáš a můžeš tak být sama sobě „Výživovým poradcem“. Mnoho štěstí při hubnutí a nezapomeň, že je důležitá trpělivost, **kteřá rúže a štíhlé tělo přináší 😊**.

Přeji Ti krásné a sebevědomé dny,
Pavla, NEZÁVISLÁ VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ

