



Obsah

03	Živiny a jak je dělíme
04	Odměrovací metoda do hrsti
05	Vlastní jídelníček a jak si ho sestavit
08	Stravovací deník a jak ho vést
09	Jak kombinovat živiny
11	Jak si sestavit vlastní jídelníček
13	Jídelníček při sportu a fyzické aktivitě
14	Polévky

15	Lidské biorytmy
13	Jídelníček při sportu a fyzické aktivitě
18	Tabulka fyzických aktivit
21	Tepová frekvence

1. Živiny a jak je dělíme

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

Rozdělení živin:

BÍLKOVINY → Růst a regenerace svalů

SACHARIDY → Palivo, energie

TUKY → Rozpustnost vitamínů (A, D, E, K), tepelná a ochranná funkce

TABULKA č.1: Kolik % jednotlivých živin naše tělo potřebuje, když:

1) HUBNEME – (zvýšíme příjem bílkovin) anebo

2) NEHUBNEME – (hmotnost si už pouze udržujeme)

TROJPOMĚR ŽIVIN	HUBNU	NEHUBNU / OPTIMÁLNÍ VÁHA
BÍLKOVINY	30 %	15 %
SACHARIDY	45 %	60 %
TUKY	25 %	25 %

Každá jednotka (hrst) je spočítaná a zvážená (na gramáž) na 400 kJ a nafocená pro lepší představu.

2. Odměřovací metoda v hrsti

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

Jedna **HRST má hodnotu 400 kJ** a za den byste měli sníst určitý počet jednotek v hrsti → záleží na Vašem Bazálního metabolismu (BM), který si jednoduše vypočítáte.

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

**1 JEDNOTKA
(hrst)
= 400 kJ**

**PŘEVOD
JEDNOTEK
1 kcal = 4,2 kJ**



Příklad:

Dle vzorce na výpočet BM Vám vyjde Váš BM na den a to např. → 6 000 kJ a zadáte do vzorce takto:

BM : jednotka = počet jednotek na den

$$6000 : 400 = 15 \text{ hrstí}$$

Zjištěný energetický příjem v našem příkladě 15 jednotek (6 000 kJ) **DENNĚ** → **rozdělíme do cca 5 denních porcí!**
Nejen, že se toto množství doporučuje odborníky na výživu, ale mně osobně 5x denně jíst funguje znamenitě!



NIKDY nevynechávej žádnou ŽIVINU!

3. Vlastní jídelníček a jak si ho sestavit

Celkový denní energetický příjem by měl být rozdělen následovně:

25 % Snídaně

10 % I. Svačina

30 % Oběd

10 % II. Svačina

25 % Večeře*

DODRŽUJ
intervaly mezi
jídly **1,5 - 3 hod.**

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

Záleží na velikosti/množství jídla.

Každé denní jídlo má jinou energetickou hodnotu, tzn., že **míra nasycení** bude jiná u OBĚDA oproti SVAČINĚ.

Po obědě jsme sytější delší dobu

→ INTERVAL mezi jídly jenapř. 3hod.

Po svačině jsme sytější méně kratší dobu

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



Příklad: Můj jídelníček byl následující pro energetický příjem 6 000 kJ:

SNÍDANĚ = 3 JEDNOTKY

1,5 JB + 1,5 JS

SVAČINA II. = 1,5 JEDNOTKY

0,5 JS + 1 JB

SVAČINA I. = 1,5 JEDNOTKY

1 JS + 0,5 JB

VEČEŘE = 3 JEDNOTKY

2 JB + 1 JS

OBĚD = 5 JEDNOTEK

2 JB + 2 JS + 1 JT

JB = JEDNOTKY **BÍLKOVIN**

JS = JEDNOTKY **SACHARIDŮ**

JT = JEDNOTKY **TUKŮ**



Každé jídlo musí obsahovat dostatek bílkovinných a sacharidových JEDNOTEK

– jídlo by nemělo být složeno pouze z ovoce.

Každá JEDNOTKA HRSTI je označena barevným srdíčkem – můžeme to označit za takový semaforový systém.

- ♥ Zeleně označené HRSTI → si vybíráš **převážně při hubnutí a zdravém životním stylu**
- ♥ Žlutě označené HRSTI → si vybíráš taktéž při hubnutí a zdravém životním stylu, ale **v omezenějším množství**
- ♥ Červeně označené HRSTI → tyto jednotky se **snaž úplně vyřadit ze svého jídelníčku během hubnutí**

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

**KOMPENZOVAT MŮŽETE:
SPORTEM, fyzickou
aktivitou anebo odlehčeným
jídelníčkem.**

Člověk si tímto způsobem může sám kombinovat **JEDNOTKY HRSTI** dle aktuální:

- CHUTI
- NÁLADY
- DOSTUPNOSTI

! **ALE je třeba dodržovat následující pravidla viz další stránky.**

1) Tuky doporučuji převážně rostlinné

ROSTLINNÉ (oleje, semínka, ořechy)

ŽIVOČIŠNÉ (máslo, sádlo)

POMĚR TUKŮ

ROSTLINNÝCH : ŽIVOČIŠNÝCH = 2 : 1

2) Dodržet poměr živin

Je důležité **dodržet poměr živin**, který jsem již uvedla v TABULCE na str. č.1

TROJPOMĚR ŽIVIN	HUBNU	NEHUBNU / OPTIMÁLNÍ VÁHA
BÍLKOVINY	30 %	15 %
SACHARIDY	45 %	60 %
TUKY	25 %	25 %

3) Dodržet energetický příjem

Je důležité dodržet 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) **ENERGII** → dýchání, tvorbu tepla, fungování orgánů

→ náš organismus je neustále „v pohybu“, je prostě živý. :)

! NEUBÍREJ SI JÍDLO! 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.
- **Večer sečti HRSTI, co jsi snědla během dne a pokud Ti vyjde:**
 - 1) **vyšší množství J** než bys měla mít → **KOMPENZUJ** → jídlo navíc můžeš vykompenzovat až do 3 dnů. Čím dříve, tím lépe.
 - 2) **nižší množství J** → **snaž se množství J 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...

**Optimálně 400 g
čerstvé zeleniny
denně. (250 g je
minimum).**

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

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. 2 dcl/denně a minerálky.

5. 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

BÍLKOVINY

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

SACHARIDY

Sacharidy jsou pro naše tělo přísunem energie, palivem.

TUKY

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

ZELENINA

Obsahuje vlákninu, vitamíny (mikroživiny).

ŽIVINY

Makroživiny
= bílkoviny, sacharidy, tuky.

Mikroživiny
= vitamíny, minerály.

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.



Příklad: Jak zkombinovat živiny v jídelníčku.

U jednotek BÍLKOVINNÝCH naleznete

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

U jednotek sacharidových naleznete

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

U jednotek tuku naleznete

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

Zelenina do ENERGETICKÉHO příjmu nepatří, 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)

6. 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 0,5–1 kg 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.
- 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 nalezeš odpovědi téměř na všechny Tvoje otázky.

S OSOBNÍM ODMĚŘOVACÍM JÍDELNÍČKEM se naučíš: správně kombinovat živiny, udělat si stravovací režim v (4–6) denních porcích, naučíš se získávat správné množství energie a k tomu správné množství energie vydávat.

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 15 J). Při vyšší fyzické zátěži (sportu) můžeš navýšit (energetický) příjem JEDNOTEK V HRSTI dle informací, které najdeš v bodě kapitole 7 Jídelníček při sportu.

Dále **KOMBINUJ HRSTI v trojoměru** živin dle Tabulky č.1 v tomto manuálu.



Příklad: Jídelníček sestavený pro 15 J.

25 % SNÍDANĚ = 3 JEDNOTKY

1 **JB** (1 vejce) + 1 **JS** (40 g pečivo) + 1 **JT** (avokádo)

10 % SVAČINA I. = 2 JEDNOTKY

1 **JS** (1 jablko) + 1 **JB** (1 bílý jogurt)

30 % OBĚD = 5 JEDNOTEK

2 **JB** (200 g krůtí prsa) + 2 **JS** (325 g brambor) + 1 **JT** (5 g olej)

10 % SVAČINA II. = 2 JEDNOTKY

1 **JS** (140 g hroznové víno) + 1 **JB** (35 g sýr)

25 % VEČEŘE = 3 JEDNOTKY

1,5 **JB** (150 g kuřecí prsa) + 0,5 **JS** (2 ks racio špaldový chlebík) + 1 **JB** (jogurtová zálivka) + **350 g čerstvé zeleniny**

Jak vybírat kvalitnější suroviny s nižším glykemickým indexem (GI)?

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

- ♥ Zelená – nízký GI → tyto J si vybírejte při hubnutí nejvíce.
- ♥ Žlutá – střední GI → tyto J si vybírejte opatrněji.
- ♥ Červená – vysoký GI → tyto J při hubnutí velmi málo nebo vynechte (nic není zakázané – kompenzace jídla do 3 dnů).

7. Jídelníček při sportu a fyzické aktivitě

TRÉNINKOVÝ DEN – den při zvýšené fyzické aktivitě

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

- **Přidej si 1–1,5 JS ke svačinám před tréninkem** = doporučuji před sportem (cca 1 hod.) 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 1 hod.před tréninkem - volte opět něco s vyšším množstvím komplexních sacharidů (s nižším glykemickým indexem) – můžeš přidat asi 0,5–1 JS při snídani, tzn. např.= 2,5 JS + 1 JB (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 1–1,5 hod.) **po tréninku doporučuji sníst cca 1 JB doplněnou cca 0,5 JS** (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 dobítí energie (paliva) s kombinací bílkovin** – bílkoviny asi za 1 hodinu po tréninku (bílkoviny jsou důležité pro regeneraci svalů).

8. Polévky

Velmi dobrou variantou VEČEŘE jsou také teplé polévky → převážně vývary.

Večeře II. → varianta POLÉVKA 1 400 kJ = 3,5 JEDNOTEK

→ méně nudlí, hodně zeleniny a masa ANEBO → Veggie alternativa (Tofu/tempeh/soja)

TIP → BIOkuchařky od Hanky Zemanové

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

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



Vývar s masem, nudlemi a zelenina



Dýňová s balkánským sýrem



Fit gulášová polévka

9. 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.

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 snídat nemůžou, že jim pomyšlení 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 snídani**. 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.

18 hodin

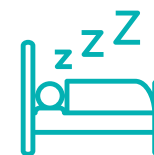
Tělo se uvolňuje z celodenního napětí. Je **čas na debaty s rodinou a lehkou večeří**, s jejímž trávením by neměl mít organismus velkou práci.

Poslední sacharidové jídlo
→ **míni 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 chutě. 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.

Čas spánku

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, pozdější uléhání může znamenat více vrásek..



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, nevyložené odpady mohou mít za následek podráždění nebo třeba zbytečné zabývání se minulostí v mysli. Řídíte-li se orgánovými hodinami, je to ta dobrá medicína na vaše neduhy.

10. Tabulka fyzických aktivit

KOLIK SPÁLÍŠ ENERGIE KDYŽ SE HÝBEŠ, MAKÁŠ??

Energetický výdej při pohybu a práci/24 hod.:

- Lehká práce: 25–60 % BM
- Střední práce: 100–200 % BM
- Těžká práce: 200–500 % BM



Energetický VÝDEJ v kJ/hod / hmotnost	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg
Sezení , TV, telefonování, surfování na netu, čtení	360	420	480	540	600	660
Chůze po rovině - 4 km/hod	860	1000	1150	1290	1440	1580
- 5 km/hod / 6 km/hod	1040 / 1360	1210 / 1590	1390 / 1820	1560 / 2050	1740 / 2280	1910 / 2500
Chůze v terénu / v horách	1510 / 1760	1760 / 2050	2010 / 2350	2260 / 2640	2520 / 2940	2770 / 3230
Jogging – rychlá chůze	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Běh 9 km/hod	2010	2350	2680	3020	3360	3690
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

Kruhový trénink/posilovna	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Aerobik intenzivní / lehčí	2010 / 1040	2350 / 1210	2680 / 1390	3020 / 1560	3360 / 1740	3690 / 1910
Strečink, jóga HATHA	610	710	810	910	1020	1120
Tanec aerobní (středně těžký)	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Tanec (rychlý) / pomalý	1360 / 750	1590 / 880	1820 / 1000	2050 / 1130	2280 / 1260	2500 / 1380
Hra na hudební nástroje	630	730	840	940	1050	1150

Sporty obecně (nikoliv závodní)						
Volejbal	750	880	1000	1130	1260	1380
Stolní tenis / badminton	1000	1170	1340	1510	1680	1840
Sjezdové lyžování lehké / těžké	1260 / 1510	1470 / 1750	1680 / 2010	1890 / 2260	2100 / 2520	2310 / 2770
Běžky	1620	1890	2160	2450	2700	2970
Basket, Házená	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Aqua Aerobic	1010	1180	1340	1510	1680	1850
Plavání obecně	1360	1590	1820	2080	2280	2500
Tenis	1760	2050	2350	2640	2940	3220
Bruslení + In-line	1760	2050	2350	2640	2940	3230

Domácí aktivity

Běžný úklid - luxování, kuchyňské práce, vytírání → patří sem většina běžných prací	630	730	840	940	1050	1150
Velký úklid (mytí oken...)	1000	1170	1340	1510	1680	1840
Žehlení	570	670	760	860	960	1050
Stěhování nábytku	1510	1760	2010	2260	2500	2770
Drhnutí podlahy, odklizení sněhu..	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Péče o dítě (zvedání, koupání, oblékání)	750	880	1000	1130	1260	1380
Údržbářské práce - malování, opravy, mytí aut	1110	1300	1480	1670	1860	2040

Zahradnické práce

Zalévání (hadicí) / stříhání stromů	430 / 880	500 / 1020	570 / 1170	640 / 1320	720 / 1470	790 / 1610
Hrabání / zahradničení	1080 / 1000	1260 / 1170	1440 / 1340	1620 / 1510	1800 / 1680	1980 / 1840
Sekání trávy – ručné / sekačkou	1360 / 1110	1590 / 1300	1820 / 1480	2050 / 1670	2280 / 1860	2500 / 2400

11. 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>3 krát 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: Max TF = 209 - (věk x 0,7)

PŘÍKLAD → 209 - (27 x 0,7) = 190

Optimální TFK pro spalování tuků:

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

Optimální trvání:

alespoň 30–45 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.
střední	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 a vytrvalost, která růže a štíhlé tělo přináší. Co chceš můžeš!**

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



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

