

Kalorický Sprievodca

**Pomocník pre lepší
prehľad a optimálnejší
príjem kalórií**

1 kcal = 4.184 kj

Môj BMR: _____

Môj celkový výdaj: _____

Oblúbený tréning/pohyb: _____

Poznámky: _____

RAŇAJKY

Typické raňajkové suroviny
a kombinácie Slovákov



5/5

Vajcia 1 ks

85 Kcal | 6 g (B) | 9 g (T)

Cholín 125 mg



5/5

Bryndza 125 g

337 Kcal | 25 g (B) | 35 g (T) | 3 g (S)

Zdroj probiotik



3/5

Maslo 20 g / 1 PL

118 Kcal | 16 g (B)



4/5

Syr Leerdameer 20 g / 1 plátok

40 Kcal | 5,2 g (B) | 5,5 g (T)

Vápnik 172 mg (22 % RDI)



3/5

Hydinová šunka 10 g / 1 plátok

10 Kcal | 2 g (B)

Bodové hodnotenie na stupnici od **1 - 5** slúži ako **kvalitatívny ukazovateľ** výživovej hodnoty v rámci svojej kategórie a zdrojov (T, B, S). Nie je potrebné na základe neho rôzne jedlá medzi sebou porovnávať. Ak vám ide nie len o kalórie a makroživiny, ale aj kvalitu a mikroživiny, stiahnite si bezplatne sprievodcu RealFoodGuide, kde nájdete **zoznam nevhodných potravín** podľa **výživovej** hodnoty <http://bit.ly/2OnW7aJ>



2/5

Oravská slanina 34 g

200 Kcal

Na dochutenie napr. pražienice



3/5

Spišský párok 1 ks / 50 g

120 Kcal | 6 g (B) | 13 g (T) | 1 g (S)



3/5

Klobása 125 g / 1 ks

660 Kcal | 32 g (B) | 58 g (T)



1/5

Rožok 1 ks

117 Kcal



3/5

Žemľa so šunkou a maslom

115 g / 1 ks

300 Kcal | 10 g (B) | 10 g (T) | 30 g (S)



4/5

Viaczrnné pečivo so šunkou a syrom*

165 g / 1 kus

420 Kcal | 18 g (B) | 21 g (T) | 36 g (S)

* Spolu so zeleninou - paradajka, paprika, šalát



5/5

Avokádo

1 polovica

100 Kcal | 2 g (B) | 14,7 g (T) | 8,5 g (S)

Draslík 485 mg (14 % RDI) Vitamín C 10 mg
Horčík 29 mg Horčík 29 mg

4/5

Ovsené vločky

50 g

193 Kcal | 7 g (B) | 3 g (T) | 34 g (S)



4/5

Banán

stredne veľký

100 Kcal | 27 g (S)

Horčík 32 mg (8 % RDI)
Draslík 422 mg (12 % RDI)

4/5

Jablko

stredne veľké

100 Kcal | 25 g (S)

Vitamín C 8,4 mg (14 % RDI)



5/5

Čučoriedky

30 ks

25 Kcal | 6 - 7 g (S)



5/5

Mandle

5 ks

36 Kcal | 1,5 g (B) | 4 g (T) | 1 g (S)



5/5

Melón

100 g

30 Kcal | 8 g (S)

Moje tipy a odporúčania

- **Pri výbere vajec** si dajte pozor a kupujte domáce a alebo s označením na škrupine **0-2SK**
- **Bryndza** jeden z najvýživnejších mliečnych výrobkov a syrov, aké poznáme. Je zdrojom **unikátnych probiotík** a náš slovenský poklad.
- **Maslo** odporúčam **Kerrygold** alebo iné z voľne pasúceho sa dobytku.

Melón obsahuje **92 % vody**, a preto ide o potravinu, kde naozaj nie je treba robiť veľké počty. Obsahuje veľa výživných látok ako vitamín C, vitamín A či cucurbitacín E. Je tretím najbohatším zdrojom karoténu **lykopén**, ktorého obsahuje na 100 g o 30 % viac ako surové paradajky.

- **Namiesto mäsli** si vytvorte **vlastný recept z vložiek, bieleho jogurtu, ovocia a orechov**. Množstvo prispôbte svojim potrebám, hladu a dennému harmonogramu.

Nápoje



5/5

Voda

300 ml

0 Kcal



2/5

Coca Cola

500 ml

190 Kcal | 52 g (S)



5/5

Čaj

0 Kcal

*Bylinkový, zelený, čierny, yerba



4/5

Vitamin Well

500 ml

85 Kcal | 21 g (S)



3/5

Granko

25 g / 1 PL

95 Kcal | 1,2 g (B)

0,75 g (T) | 20,5 g (S)



Pivo 500 ml

165 - 210 Kcal



Vodka 0,05 dcl

100 Kcal



Červené víno 150 ml

85 Kcal



Plnotučné mlieko 500 ml

180 Kcal | 9,3 g (B)

13,2 g (T) | 14,4 g (S)

Proteínový shake ako efektívny nápoj aj jedlo

- **1 ks banánu** (med, iné ovocie alebo žiadne),
- **1 PL kakaa** (cca 45 kcal, 100g / 383 kcal)
- **3 dcl plnotučného mlieka** (môže byť aj čistá voda)

- **1 g škorice**
- **20 - 40 g srvátkového 80 - 90% koncentrovaného proteínu** (1-2 naberačky = 80 - 160 kcal, 100g/ 410 kcal)

a všetko zamixujte :)

Moje tipy a odporúčania

Mlieko z mliekomatu je nepasterizované a dostupné aj v meste. Výhoda je, že môže byť vhodnejšie aj pre ľudí citlivých na laktózu, na druhej strane je tu isté riziko bakteriálnej kontaminácie. Pomer riziko/ zisk musí každý zvážiť sám. Osobne roky fungujem na mliekomate.

Ceylónska škorica je z dlhodobého hľadiska bezpečnejšia ako

- **čínska**, voľne dostupná škorica, pretože obsahuje **18x menej kumarínu**, ktorý je vo veľkom množstve pre pečeň toxický.
- Ak vám ide o to **zosekať kalórie shaku**, pripravte si ho len z proteínu, vody a kakaa či iných pochutín.

OBEDY

Klasické obedové menu v reštaurácii, porcie a kombinácie

SUROVINY



Filety pečenej tresky 200 g / 2 ks

150 Kcal | 34 g (B) | 2 g (T)

* V mrazenom stave



Varená ryža 80 - 160 g

100 / 200 Kcal | 2 / 4 g (B)

22 / 45 g (S)



Losos s kožou, filet 140 - 200 g / 2 ks

280 / 560 Kcal | 30 / 60 g (B)

16 / 32 g (T)



Varené zemiaky 100 - 200 g

80 / 160 Kcal | 2 / 4 g (B)

22 / 45 g (S)



Varené cestoviny 100 - 200 g

130 / 260 Kcal | 3,6 / 7,2 g (B)

2,5 / 5 g (T) | 23 / 46 g (S)



Hranolky 100 g / 10 ks

160 Kcal



Halušky s bryndzou a slaninou 400 g

Zemiaky 187 g, bryndza 100 g, hladká a hrubá múka 75 g, údená slanina 25 g, vajce 12 g

840 Kcal | 36 g (B) | 34 g (T) | 95 g (S)



Kung Pao 280 g

Kuracie prsia 100 g, dlhohrzná ryža 60 g, arašidy 42 g, chilli papričky 5 g, cesnak 5 g, zázvor 8 g, cibulka 20 g, sójová omáčka 25 g, zemiakový škrob 6 g, ryžové víno 26 g, čierne korenie 0,5 g, slnečnicový olej 5g

675 Kcal | 42 g (B) | 28 g (T) | 64 g (S)



Sushi s lososom 200 g

Ryža na sushi 75 g, losos fileť 25 g, riasa nori 7 g, sójová omáčka 38 g, zázvor v sladkokyslom náleve 50 g, wasabi 11 g, ryžový ocot 5 g, cukor 12 g

460 Kcal | 17 g (B) | 5 g (T) | 84 g (S)



Jahňacie kofty s pita chlebom a tahini (Kebab) 334 g

Jahňacie 150 g, cibula 25 g, cesnak 4 g, čierne korenie mleté 1 g, rasca mletá 1 g, červená paprika mletá sladká 1 g, chlieb bez kôrky 25 g, vajce 12 g, sezamová pasta tahini 10 g, kyslá smotana 12 g, Chlieb Pita : droždie 4 g, múka 120 g, voda 60 g

636 Kcal | 43 g (B) | 24 g (T) | 61 g (S)



Hovädzie so zeleninou a kus kusom 420 g

Hovädzie 250 g, mrkva 80 g, cuketa 38 g, zemiaky 50 g, baklažán 108 g, cesnak 4 g, paprika zelená 15 g, cibula červená 37 g, tekvica 50 g, mleté čierne kor. 1 g, zelené chilli papričky 5 g, olivový olej 4 g, sterilizovaný cicer 25 g, paradajkový pretlak 10 g, kari 1 g, kuskus 250 g

734 Kcal | 44 g (B) | 14 g (T) | 117 g (S)

* Kus kus môžete nahradiť akoukoľvek prílohou



Tacos s hovädzím mäsom 275 g

Mleté hovädzie 90 g, konzerva hnedých fazulí 50 g, cesnak 3 g, paprika 50 g, cibula 18 g, olivový olej 1 g, paradajky lúpané 22 g, koriander 2 g, chilli mleté 1 g, mletá rasca 1 g, hovädzi vývar 65 g, paradajky 40 g, jarná cibulka 8 g, koriandrové lístky 2 g, limetka 5 g, čierne korenie 1 g, Tacos placky: kukuričná múka 120 g, voda 60 ml

770 Kcal | 33 g (B) | 22 g (T) | 115 g (S)



Pizza Margherita 280 g

Mozzarella 90 g, cesnak 2 g, paradajky 200 g, bazalka 5 g, olivový olej 20 g, tymián sušený 1 g, hladká múka 125 g, cukor 1 g, droždie 10 g, čierne korenie 1 g

920 Kcal | 34 g (B) | 40 g (T) | 105 g (S)



Musaka na grécky spôsob (Lasagne) 491 g

Hovädzie mleté 95 g, lúpané paradajky 100 g, zemiaky 55 g, baklažán 50 g, mlieko 100 g, grécky biely jogurt 25 g, hladká múka 6 g, maslo 6 g, cibula 15 g, cesnak 1,5 g, olivový olej 3 g, paradajkový pretlak 8 g, vajce 12 g, parmezán 8 g, strúhanka 6 g, čierne korenie 0,5 g, oregano 0,5 g

541 Kcal | 33 g (B) | 28 g (T) | 36 g (S)



Domáci hamburger

Hovädzie zadné 120 g, 20 g plátkový syr 30%, 60 g cibula, 1 PL kečup, 1 PL jogurt / kyslá smotana (náhrada majonézy), 2 lísty šalátu, 60 g (celozrnné / ražnej / kváskovej) žemle, 250 g čerstvej zeleniny na šalát, kyslá uhorka, soľ, korenie, cesnak, tymián

510 Kcal | 30 g (B) | 18 g (T) | 60 g (S)

* Môžete experimentovať so syrmí alebo pridať vajce.

JEDLÁ

Moje tipy a odporúčania

Ak chcete **schudnúť** alebo si kontrolovať hmotnosť, vyhýbajte sa **praženému jedlu** alebo **koncentrovaným olejom** (smotana, olivový olej, masť, maslo, slnečnicový) a tukom (hlavne veľké porcie syrov, zahusťované polievky/ omáčky smotanou). A tiež **kombináciám** škrobov (ryža, zemiaky, strukoviny, cestoviny, pečivo) a cukrom a tukom (olejov), napr. vyprážaný syr a hranolky, pizza, segedínsky guláš, sviečková atď.

Ak si môžete dovoliť **trénovať/cvičiť doobeda** alebo **ráno** a následne byť poobede vo fyzickom oddychovom režime, potom chcete v rámci efektívnej regenerácie prijať **20 – 40 g bielkovín** v prvom jedle po aktivite.

Ak chcete byť **mentálne výkonní od 8 – 16**, tak potom si chcete udržiavať **stabilnú energiu** bez ťažobý či útlmov. V takomto prípade preferujte **malé a ľahké porcie**, využívajte primeraný **hlad** ako svoj stimulant a zároveň signál pre načasovanie jedla. Pite (nesladené) čaje typu zelený/ čierny/ yerba/ bylinkové, kávu ak potrebujete oddialiť hlad a využívať vlastné zdroje energie (podkožné zásoby). Vyhýbajte sa snackom a **neustálemu zobkaniu**, bude vás to rozptyľovať a neustále budete mať potrebu niečo jesť.

Časujte a vyberajte svoje jedlo a veľkosť porcie hlavne **podľa potreby svojho tela** (vytvorili ste **kalorický deficit fyzickým výdajom alebo vynechaním raňajok?**).

VEČERE

Slováci často krát večerajú obed z víkendu alebo opakujú raňajky



5/5

Trešcia pečeň v oleji 115 g

650 Kcal | 6 g (B) | 75 g (T) | 1 g (S)

Vitamin B12 (177 % RDI) Vitamin D (338 % RDI)
Vitamin A (270 % RDI)



4/5

Tuniak v olivovom oleji 80 g

180 Kcal | 9 g (B) | 40 g (T) | 1 g (S)

* Podiel mäsa 50g



4/5

Zott Mozzarella 125 g / 1 ks

330 Kcal | 25 g (B) | 23 g (T) | 3 g (S)

Horčík 25 mg (8% RDI) Vápnik 650 mg (60% RDI)
Zinok 3,5 mg (25% RDI)



4/5

Balkánsky syr / Fetta 100 g

235 Kcal | 15 g (B) | 18 g (T) | 3 g (S)

Horčík 19 mg (5% RDI) Vápnik 493 mg (49% RDI)
Zinok 3 mg (19% RDI)



4/5

Mrkva (stredne veľká) 60 g / 1 ks

25 Kcal

Vitamin A 10190 IU (204 % RDI)



4/5

Cherry / Paradajka 100 g

20 Kcal



4/5

Paprika (veľká) 100 g / 1 ks

20 Kcal

Vitamin C 90 mg (145 % RDI)



2/5

Milka - mliečna čok. 100 g

530 Kcal | 6,3 g (B) | 28 g (T) | 59 g (S)



1/5

Nutella 1 PL / 18g

100 Kcal | 1 g (B) | 6 g (T) | 10 g (S)



1/5

Chipsy 1 balenie / 100 g

541 Kcal | 5,4 g (B) | 35 g (T) | 48 g (S)

Moje tipy a odporúčania

- **Trešciu pečeň** kupujte z Islandu a Nórska, vyhýbajte sa produktom z baltského mora.
- Vytvorte si vlastnú **výživnejšiu čokoládovú hmotu** napr. z kakaa, ovocia, tvarohu, srvátkového proteínu, vločiek, pomletých semiačok, orechov.

- **Nahradte nutellu** inými **orechovými maslami** ako mandľové, lieskovcové, arašidové, ktoré i keď obsahujú veľa kalórií sú oveľa výživnejšie.

Poznámky

Ako používať sprievodcu

Úlohou tohto sprievodcu je naučiť vás **odhadnúť** množstvo kalórií v jednotlivých jedlách či potravinách a uľahčiť vám počítanie. Zámerne je všetko prepočítané tak ako **bežne** konzumujeme na **veľkosť porcie** alebo **počet kusov** a nie na 100 g.

Čo potrebujete vedieť?

1. Ak potrebujete schudnúť, udržiavať si hmotnosť či nabráť svalovú hmotu alebo efektívnejšie regenerovať, potrebujete poznať svoj približný **kalorický príjem** ako aj **potreby svojho tela**, tzv. zákon energetickej bilancie DNU/ VON.

2. Potreby svojho tela môžeme odhadnúť pomocou rôznych vzorcov (výška, hmotnosť, pohlavie, vek, fyzická zdatnosť a výdaj, % tuku) a získame tým údaj o bazálnom metabolizme - napr. <https://www.calculator.net/bmr-calculator.html> (vyskúšajte použiť všetky tri rovnice a porovnajte si hodnoty, tá s % tuku bude vhodnejšia pre ľudí s väčšou nadváhou).

A pomocou aplikácie (android) BMR Calculator, môžete získať ďalšie údaje o zložení makroživín (T, B, S) pre svoj cieľ (chudnutie, udržiavanie, naberanie).

3. Ľudia si často zamieňajú energetickú rovnováhu a vlastnosti jednotlivých substrátov (T, B, S). Áno **nie je kalória ako kalória**. Suroviny môžu mať **rastlinný aj živočíšny pôvod**. Potraviny môžu byť v prírodnej forme (ovocie, olivy, mlieko...) alebo **rafinovanej či koncentrovanej** (džús, olivový olej, maslo...). O prvej skupine kalórií hovoríme ako o plných, **výživovo bohatých** a o tej druhej ako o **prázdnych energeticky bohatých**. Väčšina spracovaných a junk food potravín je energeticky veľmi bohatá a výživovo veľmi chudobná. Aj napriek energetickej bilancii, je pre telo náročné nakladať s vysokým nárazom napr. cukru (sladené nápoje ako Coca Cola) alebo rafinovaných olejov (vyprážané, maslo, palmový tuk, olivový...), čo môže mať vplyv na hormonálnu odozvu. A to **najhoršie** je ich vzájomná kombinácia a tzv. pizza efekt. **V prírode** sa bežne nevyskytujú **rafinované koncentrované cukry a oleje**. To **vyrába len človek**. Aj napriek tomu, že maslo a olivový olej môžu obsahovať cenné látky, sú koncentrátom kilogramov olív a litrov mlieka.

Rozmyšľajte preto nie len o kalóriách, ale aj veľkosti porcií a výživovej hodnote kalórií tzv. prázdne vs. výživné.

Klad'te si otázky: *Ako veľmi som asi hladný/á, Kedy bude nasledovať ďalšie jedlo? Aké ? Kedy a čo som jedol naposledy?*

4. Tuky a cukry (sacharidy) slúžia prevažne ako zdroj energie. **Bielkoviny** sú zdrojom stavebných zložiek,

opravy a obnovy buniek (aj svalov), tvorby enzýmov... Každý človek vzhľadom na svoj životný štýl (fyzická práca, šport, tehotenstvo) a hlavne veľkosť (pohlavie, váha) potrebuje iné množstvo. Preto zistíte koľko potrebujete prijať denne bielkovín. *Pomôže vám nasledovný obrázok vpravo.*

Na základe výpočtu dennej potreby **bielkovín**, odrátajte toto číslo od celkovej kalorickej potreby.

Napr. aktívny športovec, 75 kg, 175 cm vysoký, potrebuje 150 g bielkovín = $150 \times 4 \text{ kcal}$ (1 g bielkoviny = 4 kcal) = 600 kcal.

Denná kalorická potreba je okolo 2600–3300 kcal.

Z toho vychádza, že 2000 – 2700 kcal by mohlo pochádzať z tukov alebo sacharidov.

Všeobecný prístup je taký, že **športovci (aktívni ľudia)** si môžu dovoliť viac vsadiť na sacharidy a ľudia, ktorí chcú schudnúť naopak znížiť príjem sacharidov a zároveň vytvoriť **kalorický deficit** niekde medzi bazálnym metabolizmom a celkovým výdajom. Kalorický deficit môže byť **niekde medzi 200 – 500 kcal**.

5. Optimalizácia a automatizácia. Posledným krokom je získavanie o sebe dostatok faktov a poznatkov. Upravovanie a hľadanie receptov podľa svojej chuti, finančných a časových možností, hľadanie **pohybu**, ktorý vás prirodzene baví (chôdza, beh, lezenie, yoga, bicykel, športy, bojové umenie, fyzická práca, záhrada...) ideálne doplnené o inteligentný cielený tréning (náprava, základné cviky, fyziotréning, spolupráca s kondičným trénerom, ktorý môže pomôcť v technike, výbere cvikov, výbere vhodnej kondičnej metódy a skladbe tréningu, zlepšení kvality pohybu).

Každý z nás má iný životný štýl, ciele, predstavy, skúsenosti, štartovaciu čiaru, pracovné možnosti a preto sa tieto výsledky a proces môžu na oko odlišovať. Dôležité je aby sme **správne** odhadli východisko, **reálne** stanovili cieľ a nastavili **vhodnú** cestu, pomocou, ktorej sa budeme postupne približovať k svojmu ideálu.

BMR Calculator

The Basal Metabolic Rate (BMR) Calculator estimates your basal metabolic rate—the amount of energy expended while at rest in a neutrally temperate environment, and in a post-absorptive state (meaning that the digestive system is inactive, which requires about 12 hours of fasting).

US Units **Metric Units** **Other Units**

Age: 28 (ages 15 - 80)
Gender: ☒ male ☐ female
Height: 175 cm
Weight: 75 kg

[- Settings](#)

Results unit:
☒ Calories ☐ Kilojoules

BMR estimation formula: [?](#)
☐ Mifflin St Jeor
☐ Revised Harris-Benedict
☒ Katch-McArdle **Body Fat: 12%**

Calculate **Clear**

Result

BMR = 1,796 Calories/day

Activity Level	Calorie
Sedentary: little or no exercise	2,155
Exercise 1-3 times/week	2,469
Exercise 4-5 times/week	2,631
Daily exercise or intense exercise 3-4 times/week	2,783
Intense exercise 6-7 times/week	3,097
Very intense exercise daily, or physical job	3,412

Exercise: 15-30 minutes of elevated heart rate activity.
Intense exercise: 45-120 minutes of elevated heart rate activity.
Very intense exercise: 2+ hours of elevated heart rate activity.

BMR Calculator

Age: 28 Height: 175
Weight is: 75
Gender: Male

1949,01

CALCULATE

Activity level: Very - 6-7 Tim..

NUTRITION INTAKE

1949,01

BMR Calculator

Your daily Calorie Intake = Your BMR x Your PAL value

Table	A	B	C
Calories:	3362	2858	3866
Protein:	165	165	248
Fats:	188	196	191
Carbs:	252	107	290

A - To maintain current weight
B - To lose weight
C - To gain weight

Kol'ko potrebujete bielkovín?



Sedavý lifestyle

0,8 g

na kg telesne hmotnosti



Vytrvalostný šport

1,4 - 1,5 g

na kg telesnej hmotnosti



Silový šport

1,5 g - 2,2 g

na kg telesnej hmotnosti



Rysovací odporový tréning v kalorickom deficite

2,3 - 3,1 g

na kg telesnej hmotnosti

Prečo nie je počítanie kalórií podľa tabuliek spoľahlivé a čo je termický efekt ?

Termický efekt v jednoduchosti opisuje fakt, že aj samotné trávenie si vyžaduje podiel energie. Tento efekt je významný hlavne **pri trávení bielkovín**, kedy až približne **30 %** energie sa spotrebuje na ich trávenie a tvorbu tepla (pri S a T je len cca 2-3%). Ďalšie tabuľkové výpočty naruša napr. **vláknina**, ktorá môže na seba viazať niektoré látky, čím môže znížiť energetický príjem alebo napr. pôsobiť nasycujúco, čím zníži chuť na masťkanie či prejedanie. Naopak vysoko energetické potraviny majú aj tú nevýhodu, že môžu narušovať hormonálno-bunkovú senzitivitu, kde pomocou obranného mechanizmu – ukladaním nadbytočnej energie do tukových buniek sa telo bráni pred toxicky vysokými hladinami glukózy a mastnými kyselinami v krvi. Aj z týchto dôvodov je presný výpočet pre bežného človeka a dodržiavanie striktného plánu dlhodobou neudržateľný. Sú to dobré skúsenosti a skladačky poznania, ale nepotrebujeme vážiť každý gram potraviny. Potrebujeme **chápať súvislosti a mať spoľahlivejšie informácie**.

Poznámky

Prehľad aktivít a ich kalorický výdaj

* Údaje sú orientačné. Vytvorte si všeobecný prehľad a výpočtovo sa zamerajte na aktivity, ktoré sa vás týkajú



Beh

818 Kcal

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



Chôdza

50kg osoba, 10 min = 1000 krokov, 100 min. denne môže byť 10 000 krokov. 100 min denne = **238 kcal** pri rýchlosti 4 km/h.

100 kg osoba, 100 min. = **550 kcal** pri 5 km/ hod.

75 kg osoba, 6,5 hod. , 17 km túra, môže byť okolo **1700 kcal**



Plávanie

655 Kcal

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



Tenis

660 Kcal

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



Box

491 Kcal

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



Bicyklovanie

cca 500 Kcal

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



Posilňovanie

245 Kcal

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



Pilates

286 Kcal

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



Futbal

cca 500 Kcal

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



Snowboarding

500 Kcal

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity

Spaľovanie kalórií pohybom

Na tomto odkaze <http://bit.ly/presnyvydaj> si môžete presnejšie vyrátať svoj výdaj zadáním svojich telesných parametrov, výberom pohybovej aktivity (chôdza, beh, športové hry, cyklistika) a špecifickosti (napr. rýchlosť, dĺžka).



O autorovi

Mgr. Tomáš Považan, odborník na výživu a preventívnu životosprávu, silovo - nápravný tréner, školiteľ, autor vzdelávacích infomateriálov

SUMÁR: Plán akčných krokov

1. Zistíte svoj BMR

Aké je minimálne množstvo, ktoré potrebujete prijať pre zdravé fungovanie organizmu aj keby ste sa celý deň nepohli?

2. Prehodnoťte svoju fyzickú zdatnosť a fyziky výdaj

Potrebujete zvýšiť svoju silu a kondíciu? Koľko vydáte energie pri svojom súčasnom životnom štýle? Šikovným pomocníkom na meranie týchto údajov je aj obyčajný fitness náramok, ktorý napr. odhaduje počet krokov, meria srdcovú frekvenciu a robí základné výpočty na základe vašich telesných a individuálnych parametrov.

3. Venujte najbližšie 1-2 týždne pozornosť kalóriám a prerátajte si svoje bežne konzumované jedlá, čím si vytvoríte prehľad.

Koľko kalórií ste zvykli konzumovať? Jedli ste keď ste boli hladní alebo zo zvyku? Aký vplyv na vaše pocity má vaše jedlo? Koľko kalórií bolo prázdnych a koľko z výživných potravín?

4. Podľa svojho cieľa (chudnutie, udržanie, naberanie) zistite svoj kalorický MinMax.

Kalorický **min.** je BMR, kalorický **max.** závisí od cieľa, či potrebujete vytvoriť kalorický deficit alebo nadbytok a v akej **miere**. Využite jednoduchú aplikáciu BMR Calculator alebo inú.

5. Snažte sa pohybovať v danom rozmedzí

Najťažší krok je od ničoho k niečomu. Budte na seba **prvé dni a týždne** prísny. Berte to ako štúdium a vlastný experiment.

6. Snažte sa svoje kalórie prijímať z prirodzenejších a kvalitnejších potravín

Chudnúť sa dá aj na fast foode v kalorickom deficite, ale na koľko je to dlhodobu zdravotne udržateľné? Nemusíte byť 100 %. Hľadajte chutné, ale aj výživné. Nič nie je dobré a zlé. **Vyhýbajte sa najhoršiemu** (sladené nápoje, koncentrované oleje a tuky, ich kombinácie, pražené jedlá vo veľkých prevádzkach...).

7. Snažte sa počet jedál a veľkosť porcie prispôsobiť svojmu hladu/ sýtosti a svojmu harmonogramu.

Nejedzte keď nepotrebujete. Ak sa chcete viac hýbať, nemôžete byť prejedení. Vytvorte si **režim**, ktorý vám bude fungovať. Jedlo by malo byť odmena. Nejedzte veľké porcie **pred spaním**.

8. Snažte sa denne urobiť 5 000 – 10 000 krokov.

Chôdza je tá najprirodzenejšia, najzanedbávanejšia a najpodceňovanejšia aktivita pre celkové zdravie a pohybový aparát. Je to **základ**. Tréning a výkon sú špecializovanejšia nadstavba.

9. Robte pohyb, ktorý vás baví a skúste odhadnúť svoj výdaj pri ňom.

Všetci máme iné záujmy a ciele. Niekomu na to aby sa cítil dobre stačí chôdza, niekto potrebuje extrémne veľa pohybu. Dôležité je nájsť pohyb, ktorý chceme robiť a **opakovať často a veľa**.

10. Ak máte vysoké ciele alebo špecifické problémy, či pohybové obmedzenie, vyhľadajte odborníka (fyzioterapeut, kvalifikovaný tréner...).

Ak chcete zlepšiť výkon, dosiahnuť premenu postavy **čo najefektívnejšie**, naučiť sa nové zručnosti a techniky, či odstrániť pohybový problém, ktorý vás obmedzuje, **VYHĽADAJTE** odborníka a nestrácajte čas. Ak nemáte peniaze, na konzultáciu, ktorá vás privedie ku **spoľahlivejšiemu informačnému zdroju určite máte**.