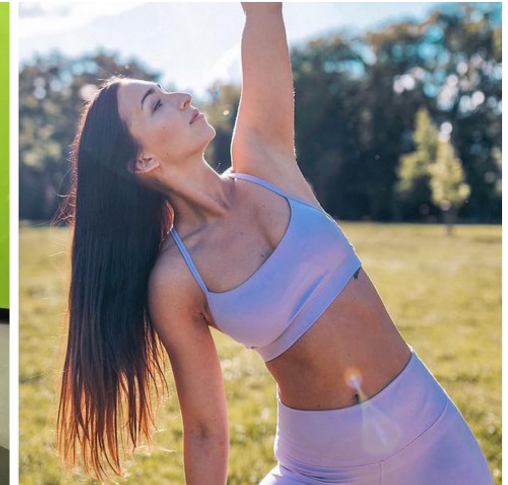
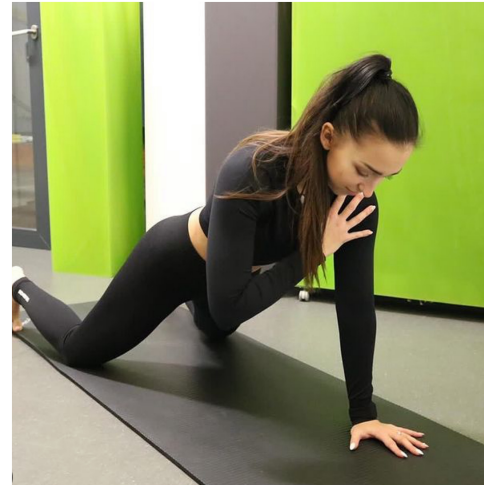


## Kdo jsem a co nás spolu čeká

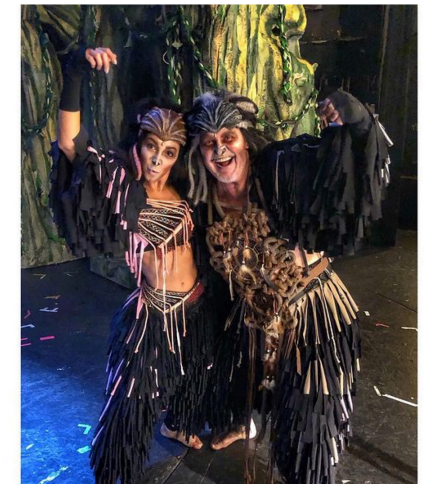
### Dominika Girethová

- fitness trenérka a výživová poradkyně - SC EDEN Beroun
- cvičitelka skupinových lekcí - kruhový trénink, jóga, pilates, tanec
- profesionální muzikálová tanečnice
- Dívka ČR 2016 -> Los Angeles soutěž - 1. místo v kategorii swimwear body, 3. místo Open dance



### Co nás čeká :

1. Přednáška o zdravé stravě a jídelníčku
2. Cvičební hodina
3. Kurz vaření 4 jednoduchých receptů



## Makroživiny a mikroživiny

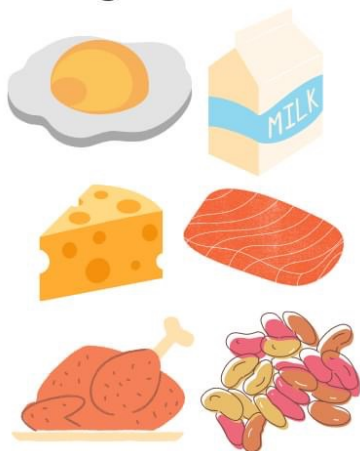
= mezi základní **makroživiny** patří takové látky, které jíme ve velkém množství a které zároveň tělo vyživují a dodávají mu energii

- **mikroživiny** jsou látky, které naše tělo potřebuje pro svou správnou funkci ve velmi malém (malý = mikro) množství. Patří sem vitamíny, minerály a stopové prvky. (C,D,hořčík, vápník, železo, zinek)

# MAKROŽIVINY

bílkoviny

1g = 4 kcal



základní stavební jednotky nejen pro svaly

sacharidy

1g = 4 kcal



zdroj a krátká zásoba energie

tuky

1g = 9 kcal



nosiči vitamínů, pozitivní vliv na hormonální s.



# ROSTLINNÉ ZDROJE BÍLKOVIN



dýňová semínka  
**32 g**



arašidové máslo  
**28 g**



čočka  
**26 g**



cizrna  
**20 g**



tofu  
**18 g**



kuskus  
**16 g**



ovesné vločky  
**15 g**



chia  
**15 g**



quinoa  
**13 g**



mouka pšeničná  
**12 g**



bulgur  
**12 g**



pohanka  
**10 g**



# CUKRY A VYSOCE ZPRACOVANÉ VÝROBKY

Vysoce zpracované potraviny a jejich častá konzumace mohou být spojovány se vznikem :

- trávicích potíží
- snížené imunity
- onemocnění štítné žlázy
- vysokého krevního tlaku
- kardiovaskulárních chorob
- diabetu 2. typu
- nádorových onemocnění
- kožních problémů
- nadváhy a obezity

TOP 5 POTRAVIN, KTERÉ BYCHOM NEMĚLI KONZUMOVAT :

<https://www.youtube.com/watch?v=70TqoPxbAn8>

CO KDYBYCHOM PILI JEN COLU MÍSTO VODY?

<https://www.youtube.com/watch?v=qXjP9DRtldI>

CO KDYBYCHOM PILI JEN ENERGY DRINKY?

<https://www.youtube.com/watch?v=Kcxd3PnviW0>



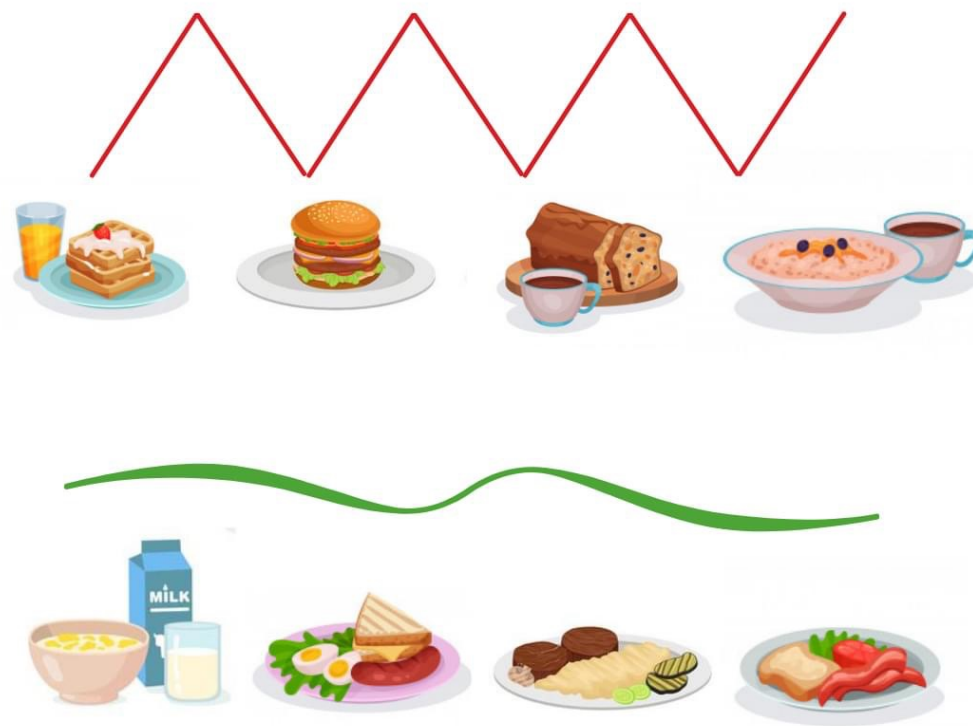
# PRAVIDLO 80/20

pondělí						= 80%
úterý						= 80%
středa						= 100%
čtvrtek						= 100%
pátek						= 60%
sobota						= 80%
neděle						= 60%



# HLADINA CUKRU V KRVÍ

aneb, proč bychom měli mít vyvážený jídelníček



# FULL DAY OF EATING

- Snídaně 6:30 bílý jogurt
- Svačina 10:00 okurka
- Oběd 12:30 kuřecí se zeleninou
- Svačina 16:00 rýžový chlebík/šunka
- Večeře 19:00 tvaroh s proteinem
- ???????? 22:00 čokoláda, párky, tři rohlíky s  
s paštikou, kyblík zmrzliny,  
hranolky a rybí prsty

Dobrou.



## FDOE - 2000 KCAL

### snídaně

S35, B26, T26  
478 kcal



### oběd

S50, B36, T30  
614 kcal



### svačina

S60, B32, T15  
503 kcal



### večeře

S38, B45, T13  
460 kcal



## Zásady zdravého životního stylu :

Vyvážená zdravá strava

Pitný režim - minimálně 30ml / kg váhy čisté vody denně

Spánek - 7-8 hodin kvalitního hlubokého spánku

Pohyb - alespoň 4-6 hodin týdně

## NEDOSTATEK SPÁNKU

co všechno ovlivňuje?

špatná nálada



větší chuť



horší imunita



horší koncentrace



únava



pomalejší metabolismus



## JAK SPRÁVNĚ HUBNOUT?

Co lidé často dělají pro redukci tuku?



kouzelné diety



detoxy



hladovka

Co by lidé měli dělat pro hubnutí?



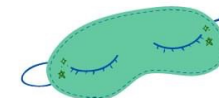
pohyb



pravidelné a vyvážené jídlo



pitný režim



kvalitní spánek



# PPP

Poruchy příjmu potravy jsou onemocněním charakterizovaným nenormálními nebo narušenými stravovacími a jídelními zvyklostmi.

## **Příznaky :**

- drastické omezení příjmu potravy
- konzumace jídla mimo ostatní lidi
- nadměrné cvičení ve snaze zhubnout

**- nejčastěji se vyskytují u mladých dívek a žen do 20 let**

## **Nejčastější poruchy :**

1. **mentální anorexie** - myslíte si, že jste obézní, i když jste naopak extrémně hubení, nejíte skoro žádné jídlo, neustále se bojíte přibírání a kalorií → řídnutí kostí, neplodnost, lámání nehtů a vypadávání vlasů až smrt
2. **mentální bulimie** - záchvatovité přejídání a následné vyzvracení potravy za účelem úlevy, používání léků (projeímadel) → bolesti v krku, kazivost zubů, těžká dehydratace a hormonální nerovnováha
3. **záchvatovité přejídání** - pravidelná a nekontrolovatelná konzumace velkého množství jídla v krátkém časovém úseku → nadváha až obezita → onemocnění srdce, diabetes druhého typu

## **Filmy, které doporučujeme :**

**To the bone (Až na kost, Netflix)**  
**Thinspiration (Tělo jako nepřítel)**  
**Vincent jede k moři**



**POKUD MÁŠ ČAS SLEDOVAT SVÉ  
OBLÍBENÉ SERIÁLY**



**NENÍ MOŽNÉ, ŽE NEMÁŠ ČAS NA TO JÍT  
SI ZACVIČIT.**

