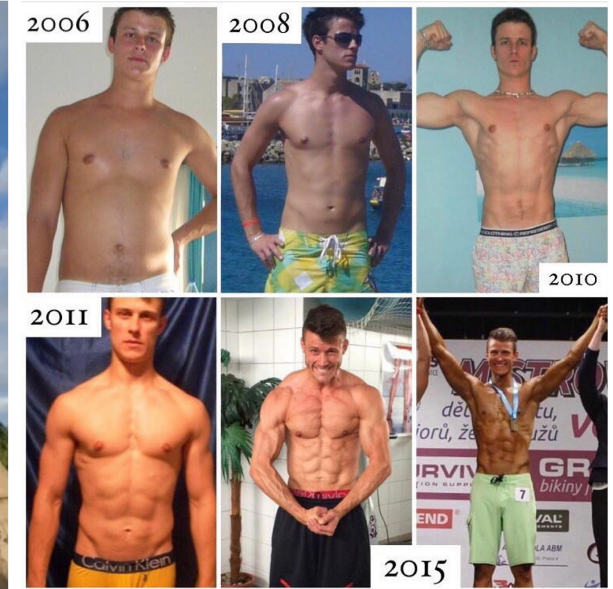


Kdo jsem a co nás spolu čeká

Tomáš Tesař

- fitness trenér - Form Factory OC Nový Smíchov
- trenér skupinových lekcí
- vyučený kuchař
- 1. a 3. místo man`s Physique rok 2015,
7. Místo v roce 2021
- jízda na bmx a downhill



Co nás čeká :

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



Makroživiny a mikroživiny

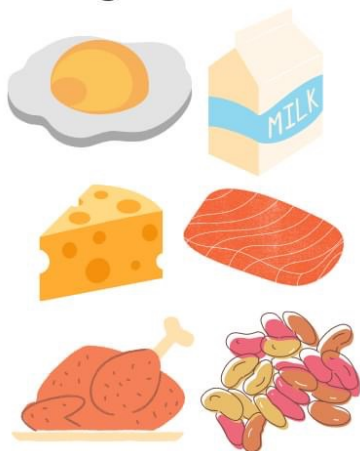
= mezi základní **makroživiny** patří takové látky, které jíme ve velkém množství a které zároveň tělo vyživují a dodávají mu energii

- **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>

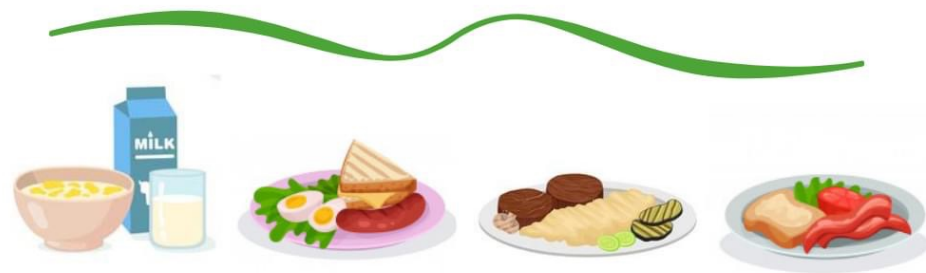
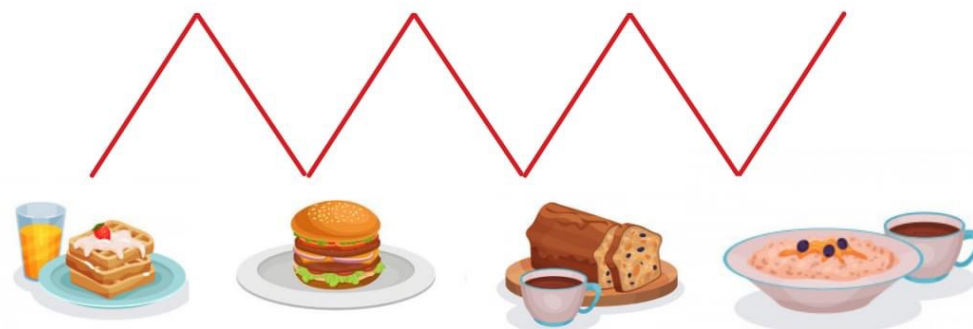
PRAVIDLO 80/20

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
chutě



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?



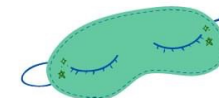
pohyb



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.**

