

Kazuistika:

1. Žena 55 let, výška 168 cm, hmotnost 52 kg. Procento tělesného tuku 24%, Množství aktivní tělesné hmoty 18kg. Za posledních 6 let zhubla o 15 kg. Kuřačka 10 – 15 cg denně. Byla jí diagnostikována osteoporóza. Odeslal ji lékař, aby změnila stravovací zvyklosti a zahájila pravidelný pohybový režim.
Pracuje jako účetní ve firmě, pracuje 10 hodin denně. Cítí se frustrovaná, unavená, má úzkosti, protože má náročnou práci. Trpí nespavostí. Rozvádí se s manželem. Nemá chuť k jídlu.
Nyní bez koníčků.

Vytvořte jí doporučení výživy, vytvořte plán na 6 dní, a doporučte jí pohybovou aktivitu, kterou může vykonávat. Vše zdůvodněte.

Můžete pracovat ve dvojici.

Použijte PC v učebně.

Rozeberte jednotlivé položky.

Stav výživy, okolnosti, návyky, pohybové zvyklosti.

Nemoci – osteoporóza, úzkosti, kouření, nespavost.

Doporučte jí změnu styl.

Doporučte jí potraviny konkrétní.

Kazuistika:

2. Žena, 26 let, výška 164 cm, hmotnost 98 kg. Chce otěhotnět, ale nedaří se jí.
Trpí intolerancí laktozy.
Přichází s požadavkem změny jídelníčku, nechce zachovat nic svého, chce razantní změnu.
Pracuje jako učitelka v MŠ.

Stejně jako v první případě, můžete pracovat ve dvojici.

Vytvořte plán, nemusíte vycházet z reálií, slečna chce totální změnu.

Můžete doporučit vše dle vaší volby.

Sestavte jídelníček na 6 dní.

Berte ohled na její zaměstnání.

Vše zdůvodněte. Nezapomeňte na zdravotní omezení.