



# Úvod do výživy

Mgr. Adam Wagner  
podzim 2024, Brno

[adam.wagner@mail.muni.cz](mailto:adam.wagner@mail.muni.cz)

# Informace

---

- Max 2 absence, více řešit skrze studijní oddělení
- 3 průběžné testy v semináři (v ISu) – PC nebo telefon
  - Test 1: 4. týden (7/9. 10.2024)
  - Test 2: 8. týden (4/6. 11.2024)
  - Test 3: 12. týden (2/4. 12.2024)
  - NUTNOST SPLNIT 70 % (21 BODŮ)
- Plnění domácích zadaných cvičení (interaktivní osnova)
- Vzájemné hodnocení semestrálního projektu
- Závěrečná zkouška (přednáška)



Co je zdravi?

# Zdraví

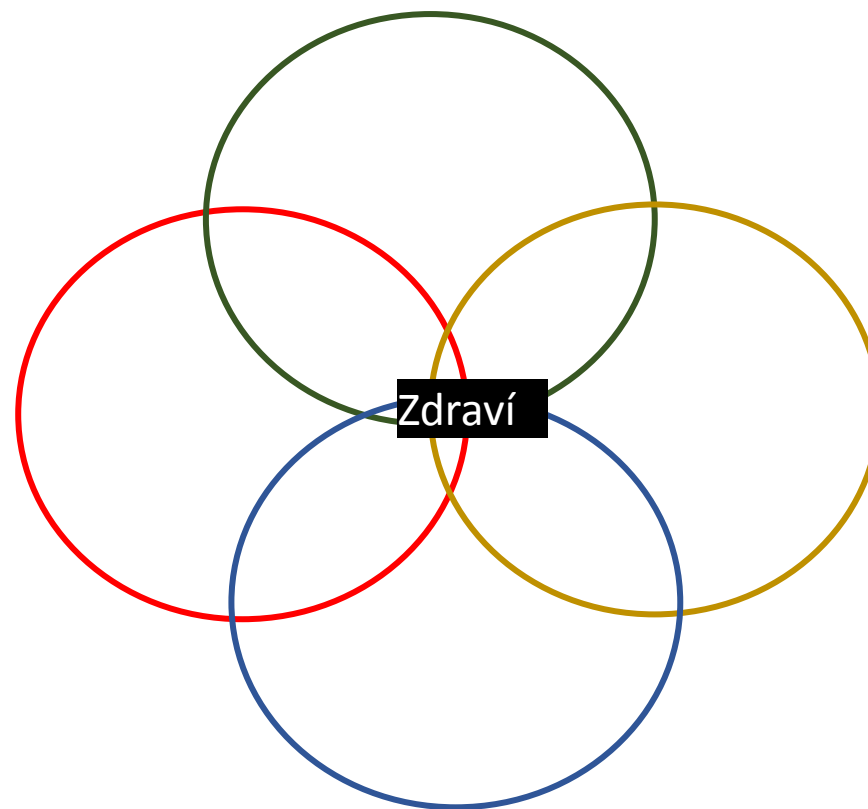
---

- *„Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“*

# Zdraví

---

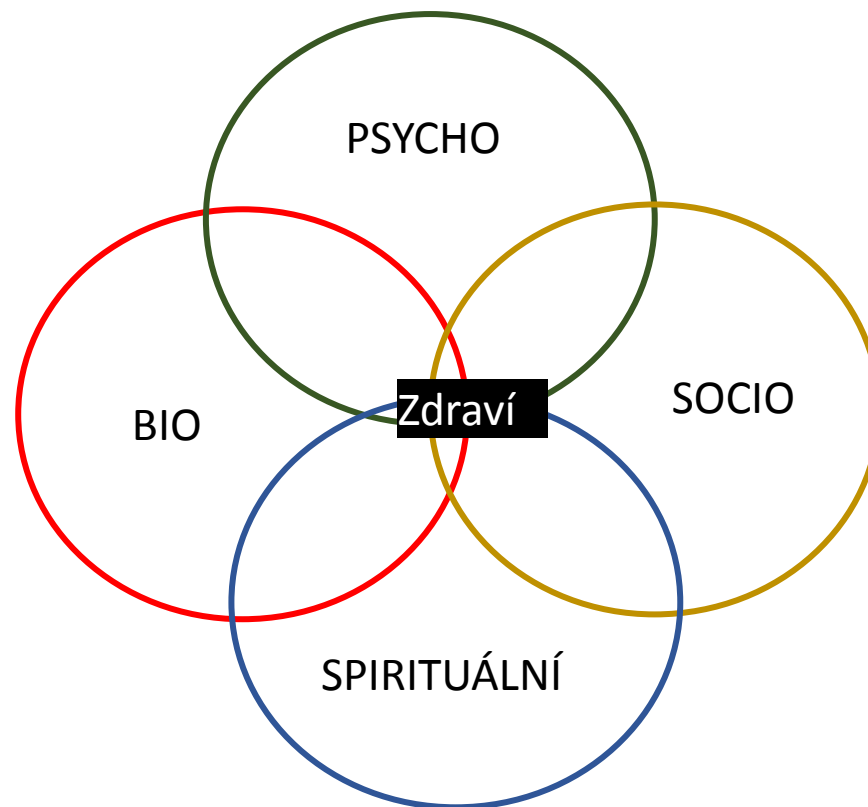
- *„Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“*



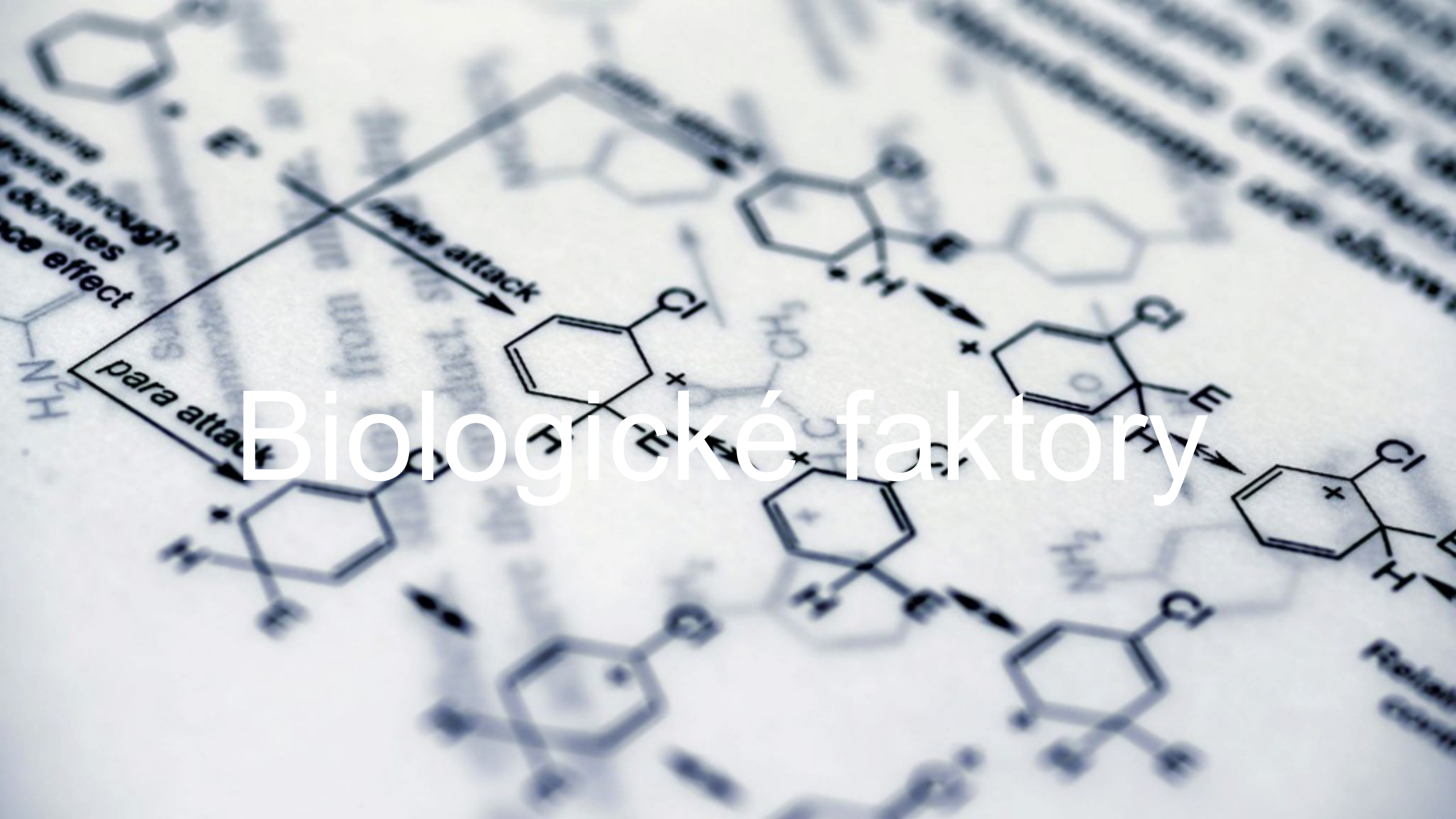
# Zdraví

---

- „*Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.*“



# Biogické faktory



# Biologické faktory

---

- Rasa
- Pohlaví
- Věk
- Genetické predispozice



# Psychologické faktory



# Psychologické faktory

---

- Duševní charakteristiky a předpoklady
- Míra stresu a jeho zvládnání
- Mentální stanoviska (optimismus, realismus, pesimismus)
- Míra kontroly a soběstačnosti
- Podpora okolí



# Sociologické faktory

# Sociologické faktory

---

- Výše příjmu
- Stupeň vzdělání
- Podpora okolí
- Způsob bydlení
- Stav susedství
- Dostupné služby a péče
- Míra násilí v domovské oblasti

# Spirituální faktory

# Spirituální faktory

---

- Smysl života
- Motivace
- Víra
- Meditace

# Role pohybu ve zdraví



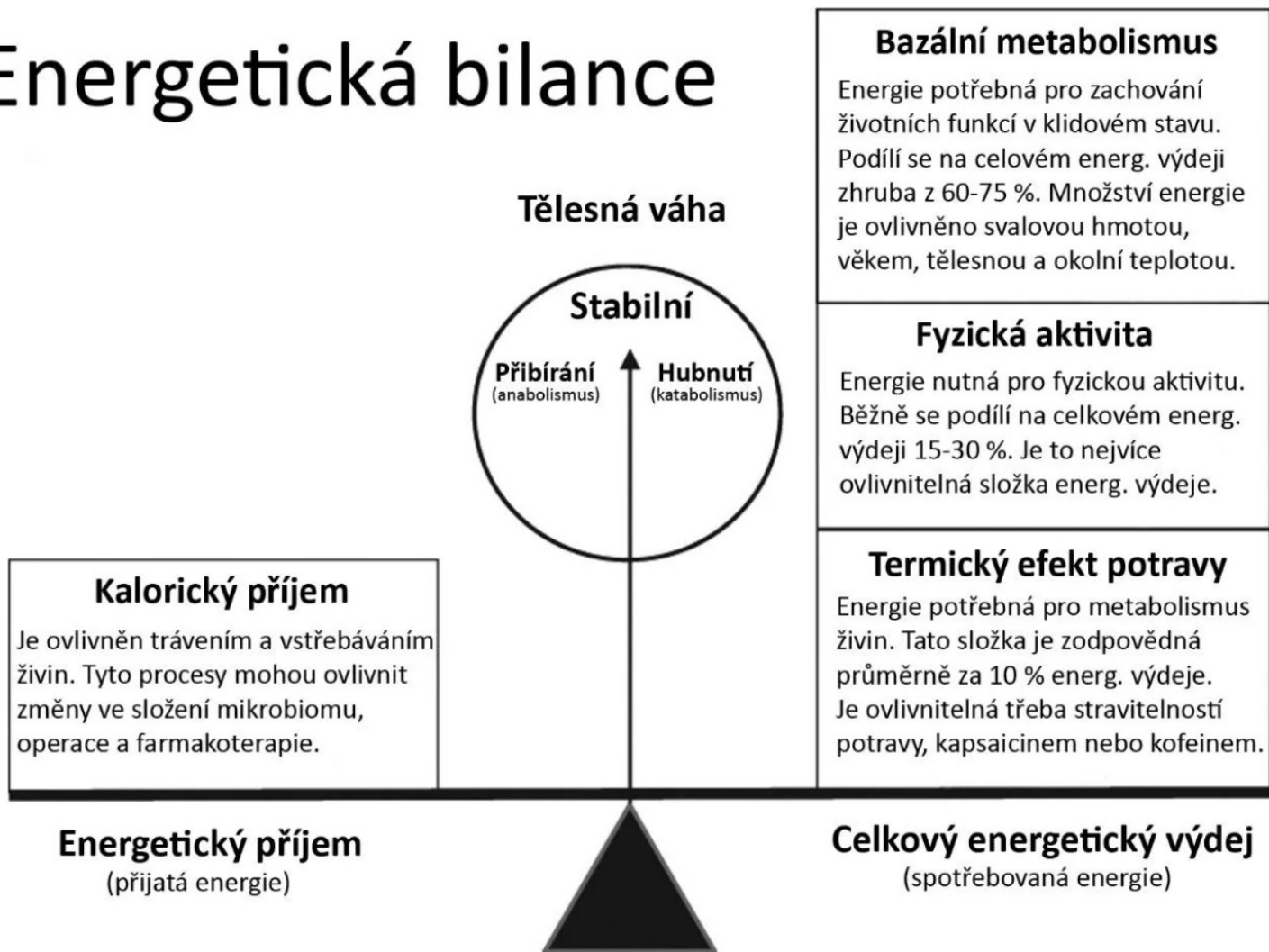
# Role pohybu ve zdraví


---

- Pozitivní vliv na tělesné složení
- Vyšší kardiorespirační zdatnost (nižší riziko rozvoje kardiovaskulárních onemocnění)
- Podpora udržení normální hmotnosti
- Pozitivní vliv na podpůrný a pohybový systém
- Pozitivní vliv na duševní zdraví
- Pozitivní vliv na kognitivní funkce



# Energetická bilance





Rizika extrémně  
vysokého příjmu  
energie

# Rizika extrémně vysokého příjmu energie

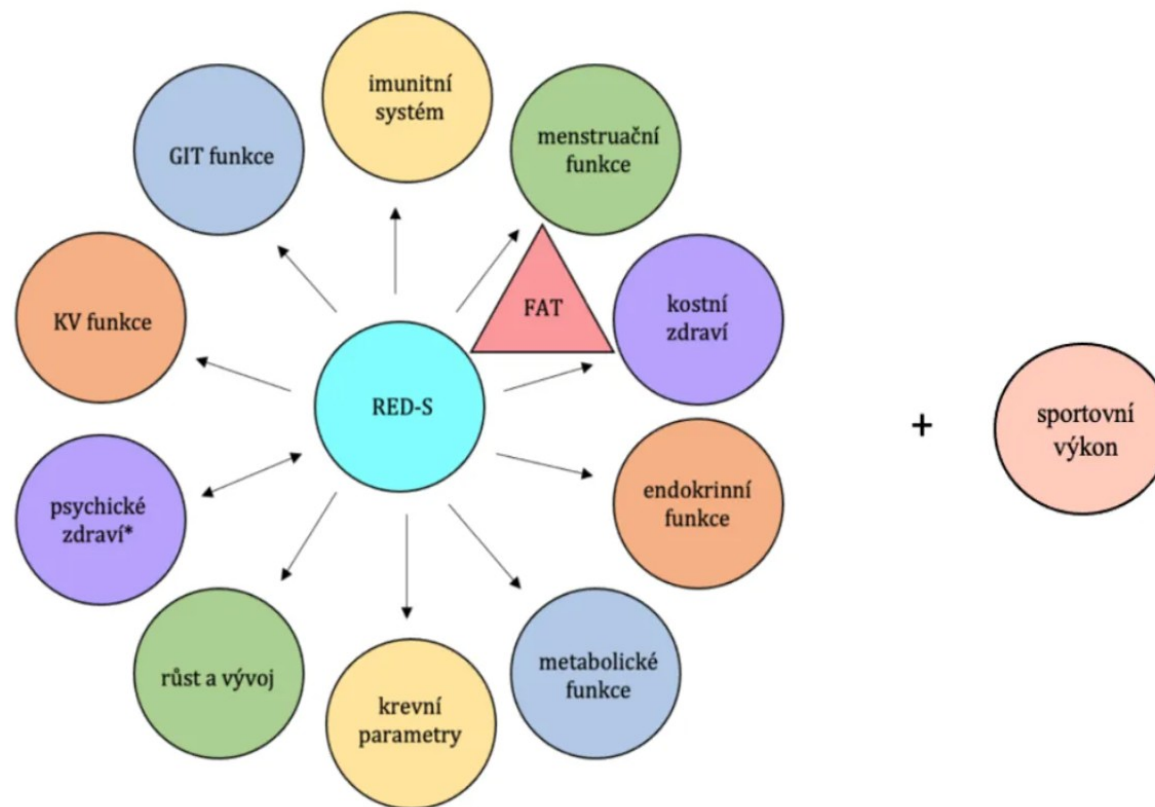
---

- Nadváha a obezita
  - Zánětlivé prostředí v těle
  - Zátěž pohybového systému
  - Vyšší riziko rozvoje onemocnění srdce a cév
  - Vyšší riziko rozvoje nádorových onemocnění
  - Vznik inzulinové rezistence a rozvoj DM II. typu
  - Spánková apnoe

A hand holding a compass over a desert landscape with a road and a river. The hand is wearing a green sleeve. The compass is a standard analog compass with a white face and black markings. The background shows a paved road curving through a desert landscape with a river or canal on the left and a sandy dune on the right. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

Rizika extrémně  
nízkého příjmu energie

# Rizika extrémně nízkého příjmu energie



**RED-S:** relativní energetická nedostatečnost ve sportu

**FAT:** ženská atletická triáda

**KV funkce:** funkce srdce a cév

**GIT funkce:** funkce trávicího systému

\* Poruchy psychiky mohou RED-S předcházet nebo být jeho projevem.

A photograph of a person climbing a snowy mountain peak. The climber is wearing a dark jacket and a backpack, and is using ice axes and crampons. The mountain is covered in snow and has a sharp peak. The sky is a clear, deep blue. The text "Skupinový úkol" is overlaid on the bottom half of the image in a large, white, sans-serif font.

# Skupinový úkol

# Skupinový úkol: Tréninkový a výživový plán

---

- Žena 37 let
- Výška 165 cm
- Hmotnost 110 kg
- Sedavé zaměstnání
- Jídlo 2x denně (v poledne, večer)
- Nikdy nesportovala
- Bolí ji v zádech
- Zadýchává se do schodů

# Skupinový úkol: Tréninkový a výživový plán

---

- Žena 37 let
- Výška 165 cm
- Hmotnost 110 kg
- Sedavé zaměstnání
- Jídlo 2x denně
- Nikdy nesportovala
- Bolí ji v zádech
- Zadýchává se do schodů

1. Spočítejte BMI
2. Doporučte vhodný poměr přijaté a vydané energie
3. Je v pořádku frekvence denních jídel?
4. Jaké potraviny doporučíte?
5. Jaké potraviny omezit?
6. Kde čerpat informace o výživě?
7. Jak často cvičit (tj. hod/týden)?
8. Jaký typ pohybu zvolit?





Dotazy, připomínky

**Děkuji za pozornost**

---