1. **Úkol:   
   Porovnejte hodnotu celkového výdeje energie při dvou způsobech jeho výpočtu podle podrobnosti infromací:**

**Muž: 175 cm, 75 kg, 15 % tělesného tuku**

1. Méně podrobné informace:

Sedavý způsob života (práce v kanceláři). Trénink v posilovně 90 minut.

1. Maximálně podrobné informace:  
   8 hodin spánek  
   0,5 hodiny ležení v posteli a čtení  
   8 hodin sezení v zaměstnání  
   5 hodiny sezení u počítače a televize doma  
   1 hodina chůze rychlostí 4 km/h (po domě, do zaměstnání, ze zaměstnání, v zaměstnání)  
   1,5 hodiny silový trénink v posilovně
2. **Úkol:**

**Žena**

**165 cm**

**70 kg**

**BF %: 35**

Aktivity:

4x týdně: sedavé zaměstnání, 18:00–19:00 chůze 5 km/h

1x týdně: sedavé zaměstnání, 17:00–18:00 plavání rychlostí 1,5 km/h

1x týdně: sedavé zaměstnání, 20 minut chůze rychlostí 3 km/h

1x týdně: sedavé zaměstnání, 20 minut chůze rychlostí 3 km/h

1. Určete její průměrný energetický výdej
2. Nastavte ji energetický příjem a příjem základních živin. Její cíl je redukce hmotnosti.
3. Další úkoly si řekneme přímo při výuce.