

Příklad 1:

Muž, 25 let.

Výška: 180 cm

Hmotnost: 75 kg

Tělesný tuk: 8%

Cíl: udržovat hmotnost

Týdenní aktivity:

4x týdně: sedavé zaměstnání, 18:00–19:30 silový trénink celého těla

1x týdně: sedavé zaměstnání, 18:00–19:00 běh rychlostí 12 km/h

1x týdně: sezení doma, hodina procházka 17:00–18:00 rychlostí 5 km/h

1x týdně: úplné volno, celý den jen sedí u televize a počítače a odpočívá po náročném týdnu

Úkoly:

1) Spočítejte výdej energie pro každý „typ“ dne

2) Spočítejte průměrný výdej energie a potřebu základních živin pro daný druh zátěže

3) Doporučte časování živin kolem silového tréninku a běhu (před, případně během, po). Klidně použijte i doplňky stravy

Příklad 2:

Žena: 27 let

Hmotnost: 65 kg

Výška: 170 cm

Tělesný tuk: 22 %

Cíl udržovat hmotnost:

4x týdně: sedavé zaměstnání, 18:00–19:20 běh rychlostí 12 km/h

2x týdně: sedavé zaměstnání, 7:00–8:30 silový trénink v posilovně

1x týdně: úplné volno, jenom sezení doma, odpočinek po náročném týdnu

Úkoly:

1) Spočítejte výdej energie pro každý „typ“ dne

2) Spočítejte průměrný výdej energie a potřebu základních živin

3) Doporučte časování živin kolem silového tréninku a běhu (před, případně během, po). Klidně použijte i doplňky stravy

4) Slečna slyšela o tom, že vysoce aktivní ženy mohou mít problém s „hormony“ a bojí se, aby to nebyl její případ. Ze 7denního záznamu stravy pár dní zpět jste zjistili, že její průměrný příjem energie je 2700 kcal/den. Může být ohrožena nízkou energetickou dostupností?

4) Po rozhovoru se slečnou vyplynulo, že má příjem energie kolem 2300 kcal a má amenorheou.

Výpočtem energetické dostupnosti se ujistěte, zda její problémy mohou být spojeny s neadekvátním příjmem energie.