1. Jaké doplňky stravy byste doporučili pro návštěvníka posilovny (4x týdně), který usiluje o nárůst svalové hmoty a podporu výkonnosti?
2. Jaké doplňky stravy byste doporučili pro běžce (podpora výkonnosti, příjem živin), který běhá výkonnostně 4–5x týdně?
3. O kterých doplňcích stravy byste uvažovali v případě výkonnostního dětského sportovce?
4. Kolik sacharidů byste doporučili přijímat sportovci během výkonu, který usiluje o maximální výkonnost a jeho zatížení trvá 2 hodiny? Z jakých zdrojů?
5. Doporučili byste silovému sportovci přijímat během tréninku nějaké živiny?
6. Jak byste vyřešili výživu kolem tréninku v případě, že by Váš klient chtěl po tréninku užívat syrovátkový protein? Trénink je od 18 do 19:30. Uveďte časy jídla před tréninkem, navrhněte jeho skladbu, potréninkovou suplementaci a potréninkové jídlo
7. Kolikaprocentní energetický deficit byste do diety doporučili? Jak rychlý úbytek hmotnosti je reálné očekávat?

**Příklad**

Žena: 30 let

Hmotnost: 60 kg

Výška: 165 cm

Tělesný tuk: 25 %

4x týdně: sedavé zaměstnání, 18:00–19:30, jízda na kole rychlostí 30 km/h

2x týdně: sedavé zaměstnání, 7:00–8:30 plavání, 18:00–19:00 běh rychlostí 10 km/h

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 jídel a doplňků stravy během dne při dvoufázovém tréninku.