

- 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, navrhnete 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: úplně 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.