

## **Příklad 1:**

Žena: 27 let

Hmotnost: 65 kg

Výška: 170 cm

Tělesný tuk: 22 %

Cíl: Udržovat hmotnost

3x 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: sedavé zaměstnání, 10:00–11:20 procházka rychlostí cca 5 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

Příjem bílkovin byste měly znát z přednášky, pro potřebu tuků počítejte s potřebou cca 30 % z celkového energetického příjmu a zbylý příjem by měly tvořit sacharidy (asi 40–55 %).