

## Na vypracování úkolu si vyberte pouze jeden příklad:

### **Příklad 1:**

Muž, 30 let.  
Výška: 180 cm  
Hmotnost: 80 kg  
Tělesný tuk: 11 %

Denní režim: budíček v 06.30, snídaně v 07.00, uléhání ke spánku 22:30

Týdenní aktivity:

4x týdně: sedavé zaměstnání, 18:00–19:30 silový trénink celého těla  
1x týdně: sedavé zaměstnání, 17:00–18:30 běh rychlostí 10 km/h  
1x týdně: sezení doma, hodina plavání 17:00–18:00 rychlostí 2,5 km/h  
1x týdně: sezení doma, procházka 16:00–17:00 rychlost 5 km/h

### Úkoly:

- 1) Spočítejte průměrný denní výdej energie během celého týdne
- 2) Stanovte příjem základních živin pro udržování tělesné hmotnosti (**k tomu udělejte i vzorový 1denní jídelníček na den, kdy má silový trénink + dejte dobrý pozor na příjem živin kolem tréninku, klidně použijte i doplňky stravy a tekutou výživu**). Ke každému jídlu do jídelníčku dejte i časy jídla, konkrétní potraviny v jídlu+jejich gramáž a příjem energie a základních živin na každé z jídel (B, S, T, vláknina), i suplementace.
- 3) Pouze orientačně navrhnete čísla pro příjem energie a základních živin, kdyby si tento člověk náhle vytyčil nové cíle: A) přibírání svalové hmoty, B) hubnutí tuku
- 4) Z dat, které Vám tento člověk na začátku spolupráce poskytl, vyplynulo, že jeho aktuální příjem je 3000 kcal, z toho 320 g sacharidů, 120 g bílkovin a 137 g tuků. Zhodnoťte jeho dosavadní příjem energie a základních živin, zda je podle Vás dostatečný, případně co byste změnili, vhodnost nastavení základních živin a také **energetickou dostupnost** při tomto příjmu energie a současném objemu aktivit.

Součástí odevzdaného dokumentu bude:

Krátký popis všech výpočtů  
Jídelníček se všemi náležitostmi  
Vypracované otázky výše

## Příklad 2:

Žena: 25 let  
Hmotnost: 55 kg  
Výška: 168 cm  
Tělesný tuk: 22 %

Denní režim: budíček v 06.00, snídaně v 06.15, uléhání ke spánku 22:00

Profesionální sportovec, jen trénuje, jinak odpočívá

2x týdně: dvoufázové tréninky, 8:00–9:30 běh rychlostí 12 km/h + 17:00–18:00 plavání rychlostí 2,5 km/h

2x týdně: dvoufázové tréninky, 8:00–9:30 běh rychlostí 12 km/h + 17:00–18:30 jízda na kole po rovině rychlostí 25 km/h

1x týdně: silový trénink 8:00–9:30 + 18:00–19:00 běh rychlostí 10 km/h

1x týdně: úplné volno, 13:00–14:00 procházka, 5 km/h

1x týdně: úplné volno, jenom sezení doma

### Úkoly:

1) Spočítejte průměrný denní výdej energie během celého týdne

2) Stanovte příjem základních živin a energie k pozvolnému nabírání tělesné hmotnosti, **k tomu udělejte i vzorový 1denní jídelníček na den, kdy má dvoufázový trénink (den s během a plaváním) + dejte dobrý pozor na příjem živin kolem tréninků i při nich, klidně použijte i doplňky stravy a tekutou výživu). Ke každému jídlu do jídelníčku dejte i časy jídla, konkrétní potraviny v jídle+jejich gramáž a příjem energie a základních živin na každé z jídel, i suplementace**

3) Pouze orientačně navrhnete čísla pro příjem energie a základních živin, kdyby si tento člověk náhle vytyčil nové cíle: A) přibírání svalové hmoty, B) hubnutí tuku

4) Z dat, které Vám tento člověk na začátku spolupráce poskytl, vyplynulo, že její aktuální příjem je 2800 kcal, z toho 375 g sacharidů, 100 g bílkovin a 100 g tuků. Zhodnoťte její dosavadní příjem energie a základních živin, zda je podle Vás dostatečný, případně co byste změnili, vhodnost nastavení základních živin a také **energetickou dostupnost** při tomto příjmu energie a současném objemu aktivit.

Součástí odevzdaného dokumentu bude:

Krátký popis všech výpočtů  
Jídelníček se všemi náležitostmi  
Vypracované otázky výše

