

# Kalorický Sprievodca

**Pomocník pre lepší prehľad a optimálnejší príjem kalórií**

**1 kcal = 4.184 kj**

Môj BMR: \_\_\_\_\_

Môj celkový výdaj: \_\_\_\_\_

Obľúbený tréning/pohyb: \_\_\_\_\_

Poznámky: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## RAŇAJKY

Typické raňajkové suroviny  
a kombinácie Slovákov



### Vajcia 1 ks

5/5

85 Kcal | 6 g (B) | 9 g (T)

Cholin 125 mg

**Bodové hodnotenie** na stupni od 1 - 5 slúži ako **kvalitatívny ukazovateľ** výživovej hodnoty v rámci svojej kategórie a zdrojov (T, S). Nie je potrebné na základe neho rôzne jedlá medzi sebou porovnávať. Ak vám ide nie len o kalórie a makroživiny, ale aj kvalitu a mikroživiny, stiahnite si bezplatne sprievodcu RealFoodGuide, kde nájdete **zoznam ne/vhodných potravín** podľa **výživovej** hodnoty <http://bit.ly/2OnW7aJ>



### Bryndza 125 g

5/5

337 Kcal | 25 g (B) | 35 g (T) | 3 g (S)

Zdroj probiotík



### Maslo 20 g / 1 PL

3/5

118 Kcal | 16 g (B)



### Syr Leerdameer 20 g / 1 plátok

4/5

40 Kcal | 5,2 g (B) | 5,5 g (T)

Vápnik 172 mg (22 % RDI)



### Hydinová šunka 10 g / 1 plátok

3/5

10 Kcal | 2 g (B)



### Oravská slanina 34 g

2/5

200 Kcal

Na dochutenie napr. praženice



### Spišský párok 1 ks / 50 g

3/5

120 Kcal | 6 g (B) | 13 g (T) | 1 g (S)



### Klobása 125 g / 1 ks

3/5

660 Kcal | 32 g (B) | 58 g (T)



### Rožok 1 ks

1/5

117 Kcal



3/5

### Žemľa so šunkou a maslom

115 g / 1 ks

300 Kcal | 10 g (B) | 10 g (T) | 30 g (S)



4/5

### Viaczrnné pečivo so šunkou a syrom\*

165 g / 1 ks

420 Kcal | 18 g (B) | 21 g (T) | 36 g (S)

\* Spolu so zeleninou - paradajka, paprika, šalát



5/5

### Avokádo

1 polovica

100 Kcal | 2 g (B) | 14,7 g (T) | 8,5 g (S)

Draslík 485 mg (14 % RDI) Vitamin C 10 mg

Horčík 29 mg Horčík 29 mg



4/5

### Ovsené vločky

50 g

193 Kcal | 7 g (B) | 3 g (T) | 34 g (S)



4/5

### Banán

stredne veľký

100 Kcal | 27 g (S)

Horčík 32 mg (8 % RDI)

Draslík 422 mg (12 % RDI)



4/5

### Jablko

stredne veľké

100 Kcal | 25 g (S)

Vitamin C 8,4 mg (14 % RDI)



5/5

### Čučoriedky

30 ks

25 Kcal | 6 - 7 g (S)



5/5

### Mandle

5 ks

36 Kcal | 1,5 g (B) | 4 g (T) | 1 g (S)



5/5

### Melón

100 g

30 Kcal | 8 g (S)

## Moje tipy a odporúčania

- Pri výbere vajec** si dajte pozor a kupujte domáce a alebo s označením na škrupine **0-2SK**
- Bryndza** jeden z najvýživnejších mliečnych výrobkov a syrov, aké poznáme. Je zdrojom **unikátnych probiotík** a násť slovenský poklad.
- Maslo** odporúčam **Kerrygold** alebo iné z volné pasúceho sa dobytka.

**Melón** obsahuje **92 % vody**, a preto ide o potravu, kde naozaj nie je treba robiť veľké počty. Obsahuje veľa výživných látok ako vitamín C, vitamín A či cucurbitacín E. Je tretím najbohatším zdrojom karoténu **lykopén**, ktorého obsahuje na 100 g o 30 % viac ako surové paradajky.

- Namiesto müsli** si vytvorte **vlastný recept z vločiek, bieleho jogurtu, ovocia a orechov**. Množstvo prispôsobte svojim potrebám, hladu a dennému harmonogramu.

## Nápoje



5/5

### Voda

300 ml

0 Kcal



2/5

### Coca Cola

500 ml

190 Kcal | 52 g (S)



5/5

### Čaj

0 Kcal

\*Bylinkový, zelený, čierny, yerba



4/5

### Vitamin Well

500 ml

85 Kcal | 21 g (S)



3/5

### Granko

25 g / 1 PL

95 Kcal | 1,2 g (B)

0,75 g (T) | 20,5 g (S)

**Pivo**

500 ml

**3/5**

165 - 210 Kcal

**Vodka**

0,05 dcl

**1/5**

100 Kcal

**Červené víno**

150 ml

**3/5**

85 Kcal

**Plnotučné mlieko**

500 ml

**4/5**

180 Kcal | 9,3 g (B)

13,2 g (T) | 14,4 g (S)

## Proteínový shake ako efektívny nápoj aj jedlo

- **1 ks banánu** (med, iné ovocie alebo žiadne),
- **1 PL kakaa** (cca 45 kcal, 100g / 383 kcal)
- **3 dcl plnotučného mlieka** (môže byť aj čistá voda)
- **1 g škorice**
- **20 – 40 g svätkového 80 – 90% koncentrovaného proteínu**  
(1-2 naberačky = 80 – 160 kcal, 100g/ 410 kcal)

a všetko  
zamixujte :)

## Moje tipy a odporúčania

**Mlieko z mliekomatu** je nepasterizované a dostupné aj v meste. Výhoda je, že môže byť vhodnejšie aj pre

- ľudí citlivých na laktózu, na druhej strane je tu isté riziko bakteriálnej kontaminácie. Pomer riziko/ zisk musí každý zvážiť sám. Osobne roky fungujem na mliekomate.

**Ceylónska škorica** je z dlhodobého hľadiska bezpečnejšia ako čínska, volne dostupná škorica, pretože obsahuje **18x menej kumarínu**, ktorý je vo veľkom množstve pre pečeň toxicický.

- Ak vám ide o to **zosekať kalórie shaku**, pripravte si ho len z proteínu, vody a kakaa či iných pochutín.

# OBEDY

Klasické obedové menu  
v reštaurácii, porcie a kombinácie

# SUROVINY

**Filety pečenej tresky**

200 g / 2 ks

**4/5**

150 Kcal | 34 g (B) | 2 g (T)

\* V mrazenom stave

**Varená ryža**

80 - 160 g

100 / 200 Kcal | 2 / 4 g (B)

22 / 45 g (S)

**Losos s kožou, filet**

140 - 200 g / 2 ks

**5/5**

280 / 560 Kcal | 30 / 60 g (B)

16 / 32 g (T)

**Varené zemiaky**

100 - 200 g

80 / 160 Kcal | 2 / 4 g (B)

22 / 45 g (S)

**Varené cestoviny**

100 - 200 g

**3/5**

130 / 260 Kcal | 3,6 / 7,2 g (B)

2,5 / 5 g (T) | 23 / 46 g (S)

**Hranolky**

100 g / 10 ks

160 Kcal



5/5

### Halušky s bryndzou a slaninou

400 g

Zemiaky 187 g, bryndza 100 g, hladká a hrubá múka 75 g, udená slanina 25 g, vajce 12 g

840 Kcal | 36 g (B) | 34 g (T) | 95 g (S)



5/5

### Tacos s hovädzím mäsom

275 g

Mleté hovädzie 90 g, konzerva hnedých fazuľ 50 g, cesnak 3 g, paprika 50 g, cibuľa 18 g, olivový olej 1 g, paradajky lúpané 22 g, koriander 2 g, chilli mleté 1 g, mletá rasca 1 g, hovädzi vývar 65 g, paradajky 40 g, jarčia cibuľka 8 g, koriandrové listky 2 g, limetka 5 g, čierne korenie 1 g, Tacos placky: kukuričná múka 120 g, voda 60 ml

770 Kcal | 33 g (B) | 22 g (T) | 115 g (S)



4/5

### Kung Pao

280 g

Kuracie prsia 100 g, dlhozrnná ryža 60 g, arašídy 42 g, chilli papričky 5 g, cesnak 5 g, zázvor 8 g, cibuľka 20 g, sojová omáčka 25 g, zemiakový škrob 6 g, rýžové víno 26 g, čierne korenie 0,5 g, slnečnicový olej 5 g

675 Kcal | 42 g (B) | 28 g (T) | 64 g (S)



3/5

### Pizza Margherita

280 g

Mozzarella 90 g, cesnak 2 g, paradajky 200 g, bazalka 5 g, olivový olej 20 g, tymián sušený 1 g, hladká múka 125 g, cukor 1 g, droždie 10 g, čierne korenie 1 g

920 Kcal | 34 g (B) | 40 g (T) | 105 g (S)



4/5

### Sushi s lososom

200 g

Rýža na sushi 75 g, losos filet 25 g, riasa nori 7 g, sojová omáčka 38 g, zázvor v sladkokyslom náleve 50 g, wasabi 11 g, rýžový ocoť 5 g, cukor 12 g

460 Kcal | 17 g (B) | 5 g (T) | 84 g (S)



5/5

### Musaka na grécky spôsob (Lasagne)

491 g

Hovädzie mleté 95 g, lúpané paradajky 100 g, zemiaky 55 g, baklažán 50 g, mlieko 100 g, grécky biele jogurt 25 g, hladká múka 6 g, maslo 6 g, cibuľa 15 g, cesnak 1,5 g, olivový olej 3 g, paradajkový preťlak 8 g, vajce 12 g, parmezan 8 g, strúhanka 6 g, čierne korenie 0,5 g, oregano 0,5 g

541 Kcal | 33 g (B) | 28 g (T) | 36 g (S)



5/5

### Jahňacie kofty s pita chlebom a tahini (Kebab)

334 g

Jahňacie 150 g, cibuľa 25 g, cesnak 4 g, čierne korenie mleté 1 g, rasca mletá 1 g, červená paprika mletá sladká 1 g, chlieb bez kôrky 25 g, vajce 12 g, sezamová pasta tahini 10 g, kyslá smotana 12 g, Chlieb Pita : droždie 4 g, múka 120 g, voda 60 g

636 Kcal | 43 g (B) | 24 g (T) | 61 g (S)



5/5

### Domáci hamburger

Hovädzie zadné 120 g, 20 g plátkový syr 30%, 60 g cibuľa, 1 PL kečup, 1 PL jogurt / kyslá smotana (náhrada majonézy), 2 listy šalátu, 60 g (celozrnnej / ražnej / kváskovej) žemle, 250 g čerstvej zeleniny na salát, kyslá uhorčica, soľ, korenie, cesnak, tymián

510 Kcal | 30 g (B) | 18 g (T) | 60 g (S)

\* Môžete experimentovať so syrmi alebo pridať vajce.



5/5

### Hovädzie so zeleninou a kus kusom

420 g

Hovädzie 250 g, mrkva 80 g, cuketa 38 g, zemiaky 50 g, baklažán 108 g, cesnak 4 g, paprika zelená 15 g, cibuľa červená 37 g, těkvica 50 g, mleté čierne kor. 1 g, zelené chilli papričky 5 g, olivový olej 4 g, sterilizovaný cícer 25 g, paradajkový preťlak 10 g, kari 1 g, kuskus 250 g

734 Kcal | 44 g (B) | 14 g (T) | 117 g (S)

\* Kus kus môžete nahradíť akoukoľvek prílohou

## JEDLÁ

### Moje tipy a odporúčania

Ak chcete **schudnúť** alebo si kontrolovať hmotnosť, vyhýbajte sa **praženému jedlu** alebo **koncentrovaným olejom** (smotana, olivový olej, mast, maslo, slnečnicový) a tukom (hlavne veľké porcie syrov, zahušťované polievky/ omáčky smotanou). A tiež **kombináciám** škrobov (ryža, zemiaky, strukoviny, cestoviny, pečivo) a cukrom a tukom (olejov), napr. vyprážaný syr a hranolky, pizza, segedinsky gulás, sviečková atď.

Ak si môžete dovoliť **trénovať/cvičiť doobeda** alebo **ráno** a následne byť poobede vo fyzickom oddychovom režime, potom chcete v rámci efektívnej regenerácie prijať **20 – 40 g bielkovín** v prvom jedle po aktivite.

Ak chcete byť **mentálne výkonné od 8 – 16**, tak potom si chcete udržiavať **stabilnú energiu** bez ľažobý či útlmov. V takomto prípade preferujete **malé a ľahké porcie**, využívajte primeraný **hlad** ako svoj stimulant a zároveň signál pre načasovanie jedla. Pite (nesladené) čaje typu zelený/ čierny/ yerba/ bylinkové, kávu ak potrebujete oddialiť hlad a využívať vlastné zdroje energie (podkožné zásoby). Vyhýbajte sa snackom a **neustálemu zobkaniu**, bude vás to rozptylovať a neustále budete mať potrebu niečo jest.

**Časujte** a vyberajte svoje jedlo a veľkosť porcie hlavne **podľa potreby svojho tela** (vytvorili ste **kalorický deficit fyzickým výdajom alebo vynechaním raňajok?**).

# VEČERE

Slováci často krát večerajú obed z víkendu alebo opakujú raňajky



## Treščia pečeň v oleji 115 g

5/5

650 Kcal | 6 g (B) | 75 g (T) | 1 g (S)

Vitamín B12 (177 % RDI)      Vitamín D (338 % RDI)  
Vitamin A (270 % RDI)



## 6ks Cherry / Paradajka 100 g

4/5

20 Kcal

Vitamín C 90 mg (145 % RDI)



## Tuniak v olivovom oleji 80 g

4/5

180 Kcal | 9 g (B) | 40 g (T) | 1 g (S)

\* Podiel mäsa 50g



## Paprika (veľká) 100 g / 1 ks

20 Kcal

Vitamín C 90 mg (145 % RDI)



## Zott Mozarella 125 g / 1 ks

4/5

330 Kcal | 25 g (B) | 23 g (T) | 3 g (S)

Horčík 25 mg (8% RDI)      Vápník 650 mg (60% RDI)  
Zinok 3,5 mg (25% RDI)



## Milka - mliečna čok. 100 g

530 Kcal | 6,3 g (B) | 28 g (T) | 59 g (S)



## Balkánsky syr / Fetta 100 g

4/5

235 Kcal | 15 g (B) | 18 g (T) | 3 g (S)

Horčík 19 mg (5% RDI)      Vápník 493 mg (49% RDI)  
Zinok 3 mg (19% RDI)



## Nutella 1 PL / 18g

100 Kcal | 1 g (B) | 6 g (T) | 10 g (S)



## Mrkva (stredne veľká) 60 g / 1 ks

4/5

25 Kcal

Vitamín A 10190 IU (204 % RDI)



## Chipsy 1 balenie / 100 g

541 Kcal | 5,4 g (B) | 35 g (T) | 48 g (S)

## Moje tipy a odporúčania

- **Treščiu pečeň** kupujte z Islandu a Nórsku, vyhýbajte sa produktom z baltského mora.
- Vytvorte si vlastnú **výživnejšiu čokoládovú hmotu** napr. z kakaa, ovocia, tvarohu, sŕvátkového proteínu, vločiek, pomletých semiačok, orechov.

- **Nahrádte nutellu** inými **orechovými maslami** ako mandľové, lieskovcové, arašidové, ktoré i keď obsahujú veľa kalórií sú oveľa výživnejšie.

## Poznámky

# Ako používať sprievodcu

---

Úlohou tohto sprievodcu je naučiť vás **odhadnúť** množstvo kalórií v jednotlivých jedlách či potravinách a uľahčiť vám počítanie. Zámerne je všetko prepočítané tak ako **bežne** konzumujeme na **veľkosť porcie** alebo **počet kusov** a nie na 100 g.

## Čo potrebujete vedieť?

**1. Ak potrebujete schudnúť**, udržiavať si hmotnosť či nabrat svalovú hmotu alebo efektívnejšie regenerovať, potrebujete poznať svoj približný **kalorický príjem** ako aj **potreby svojho tela**, tzv. zákon energetickej bilancie DNU/ VON.

**2. Potreby svojho tela** môžeme odhadnúť pomocou rôznych vzorcov (výška, hmotnosť, pohlavie, vek, fyzická zdatnosť a výdaj, % tuku) a získame tým údaj o bazálnom metabolizme - napr. <https://www.calculator.net/bmr-calculator.html> (vyskúšajte použiť všetky tri rovnice a porovnajte si hodnoty, tá s % tuku bude vhodnejšia pre ľudí s väčšou nadváhou).

A pomocou aplikácie (android) BMR Calculator, môžete získať ďalšie údaje o zložení makroživín (T, B, S) pre svoj cieľ (chudnutie, udržiavanie, naberanie).

**3.** Ľudia si často zamieňajú energetickú rovnováhu a vlastnosti jednotlivých substrátov (T, B, S). Áno **nie je kalória ako kalória**. Suroviny môžu mať **rastlinný aj živočíšny pôvod**. Potraviny môžu byť v prirodzenej forme (ovocie, olivy, mlieko...) alebo **rafinovanej či koncentrovanej** (džús, olivový olej, maslo...). O prvej skupine kalórií hovoríme ako o plných, **výživovo bohatých** a o tej druhej ako o **prázdných energetických bohatých**. Väčšina spracovaných a junk food potravín je energeticky veľmi bohatá a výživovo veľmi chudobná. Aj napriek energetickej bilancii, je pre telo náročné nakladať s vysokým nárazom napr. cukru (sladené nápoje ako Coca Cola) alebo rafinovaných olejov (vyprážané, maslo, palmový tuk, olivový...), čo môže mať vplyv na hormonálnu odozvu. A to **najhoršie** je ich vzájomná kombinácia a tzv. pizza efekt. **V prírode** sa bežne nevyskytujú **rafinované koncentrované cukry a oleje**. To **vyrába len človek**. Aj napriek tomu, že maslo a olivový olej môžu obsahovať cenné látky, sú koncentrátom kilogramov olív a litrov mlieka.

Rozmýšľajte preto nie len o kalóriách, ale aj veľkosti porcií a výživovej hodnote kalórií tzv. prázdnne vs. výživné.

Kladťe si otázky: Ako veľmi som asi hladný/á, Kedy bude nasledovať ďalšie jedlo? Aké? Kedy a čo som jedol naposlasy?

**4. Tuky a cukry** (sacharidy) slúžia prevažne ako zdroj energie. **Bielkoviny** sú zdrojom stavebných zložiek,

opravy a obnovy buniek (aj svalov), tvorby enzymov... Každý človek vzhľadom na svoj životný štýl (fyzická práca, šport, tehotenstvo) a hlavne veľkosť (pohlavie, váha) potrebuje iné množstvo. Preto zistite kolko potrebujete priať denne bielkovín. Pomôže vám nasledovný obrázok vpravo.

Na základe výpočtu dennej potreby **bielkovín**, odráťajte toto číslo od celkovej kalorickej potreby.

Napr. aktívny športovec, 75 kg, 175 cm vysoký, potrebuje  $150 \text{ g bielkovín} = 150 \times 4 \text{ kcal}$  ( $1 \text{ g bielkoviny} = 4 \text{ kcal}$ ) = 600 kcal.

Denná kalorická potreba je okolo 2600–3300 kcal.

Z toho vychádza, že 2000 – 2700 kcal by mohlo pochádzať z tukov alebo sacharidov.

Všeobecný prístup je taký, že **športovci (aktívni ľudia)** si môžu dovoliť viac vsadiť na sacharidy a ľudia, ktorí chcú schudnúť naopak znížiť príjem sacharidov a zároveň vytvoriť **kalorický deficit** niekde medzi bazálnym metabolizmom a celkovým výdajom. Kalorický deficit môže byť **niekde medzi 200 – 500 kcal**.

**5. Optimalizácia a automatizácia.** Posledným krokom je získavanie o sebe dostatok faktov a poznatkov. Upravovanie a hľadanie receptov podľa svojej chute, finančných a časových možností, hľadanie **pohybu**, ktorý vás prirodzené baví (chôdza, beh, lezenie, yoga, bicykel, športy, bojové umenie, fyzická práca, záhrada...) ideálne doplnené o inteligentný cielený tréning (náprava, základné cviky, fyziotréning, spolu-práca s kondičným trénerom, ktorý môže pomôcť v technike, výbere cvikov, výbere vhodnej kondičnej metódy a skladbe tréningu, zlepšení kvality pohybu).

**Každý z nás má iný životný štýl**, ciele, predstavy, skúsenosti, štartovaciu čiaru, pracovné možnosti a preto sa tieto výsledky a proces môžu na oko odlišovať. Dôležité je aby sme **správne** odhadli východusko, **reálne** stanovili cieľ a nastavili **vhodnú** cestu, pomocou, ktorej sa budeme postupne približovať k svojmu ideálu.

## BMR Calculator

The Basal Metabolic Rate (BMR) Calculator estimates your basal metabolic rate—the amount of energy expended while at rest in a neutrally temperate environment, and in a post-absorptive state (meaning that the digestive system is inactive, which requires about 12 hours of fasting).

US Units	Metric Units	Other Units
Age	28	ages 15 - 80
Gender	<input checked="" type="radio"/> male <input type="radio"/> female	
Height	175	cm
Weight	75	kg
<a href="#">- Settings</a>		
Results unit:		
<input checked="" type="radio"/> Calories <input type="radio"/> Kilojoules		
BMR estimation formula:		
<input type="radio"/> Mifflin St Jeor		
<input type="radio"/> Revised Harris-Benedict		
<input checked="" type="radio"/> Katch-McArdle <a href="#">Body Fat</a> : 12%		
<a href="#">Calculate</a>		<a href="#">Clear</a>



BMR Calculator			
Your daily Calorie intake = Your BMR × Your PAL value			
Age	28	Height	175
Weight is	75		
Gender	Male		
1949,01			
<a href="#">CALCULATE</a>			
Activity level: Very - 6-7 Tim..			
<a href="#">NUTRITION INTAKE</a>			

BMR Calculator		
Your daily Calorie intake = Your BMR × Your PAL value		
Table	A	B
Calories:	3362	2858
Protein:	165	165
Fats:	188	196
Carbs:	252	107
1949,01		C
3866		
248		
191		
290		
A - To maintain current weight		
B - To lose weight		
C - To gain weight		

# Koľko potrebujete bielkovín?



## Sedavý lifestyle

0,8 g

na kg telesnej hmotnosti



## Vytrvalostný šport

1,4 - 1,5 g

na kg telesnej hmotnosti



# Silový šport

1,5 g - 2,2 g

na kg telesnej hmotnosti



## Rysovací odporový tréning v kalorickom deficite

2,3 - 3,1 g

na kg telesnej hmotnosti

## Prečo nie je počítanie kalórií podľa tabuľiek spoľahlivé a čo je termický efekt ?

Termický efekt v jednoduchosti opisuje fakt, že aj samotné trávenie si vyžaduje podiel energie. Tento efekt je významný hlavne **pri trávení bielkovín**, kedy až približne **30 %** energie sa spotrebuje na ich trávenie a tvorbu tepla (pri S a T je len cca 2-3%). Ďalšie tabuľkové výpočty narúša napr. **vláknina**, ktorá môže na seba viazať niektoré látky, čím môže znižiť energetický príjem alebo napr. pôsobiť nasycujúco, čím zniží chut na maškrtenie či prejedanie. Naopak vysoko energetické potraviny majú aj tú nevýhodu, že môžu narúšať hormonálno-bunkovú senzitivitu, kde pomocou obranného mechanizmu – ukladaním nadbytočnej energie do tukových buniek sa telo bráni pred toxickej vysokými hladinami glukózy a mastnými kyselinami v krvi. Aj z týchto dôvodov je presný výpočet pre bežného človeka a dodržiavanie striktného plánu dlhodobo neudržateľný. Sú to dobré skúsenosti a skladáčky poznania, ale nepotrebujeme vážiť každý gram potraviny. Potrebujeme **chápať súvislosti a mať spoľahlivejšie informácie**.

## Poznámky

# Prehľad aktivít a ich kalorický výdaj

\* Údaje sú orientačné. Vytvorte si všeobecný prehľad a výpočtovo sa zamerajte na aktivity, ktoré sa vás týkajú



## Beh

**818 Kcal**

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



## Chôdza

50kg osoba, 10 min = 1000 krokov, 100 min. denne môže byť 10 000 krokov. 100 min denne = **238 kcal** pri rýchlosťi 4 km/h.

100 kg osoba, 100 min. = **550 kcal** pri 5 km/ hod.

75 kg osoba, 6,5 hod., 17 km túra, môže byť okolo **1700 kcal**



## Plávanie

**655 Kcal**

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



## Tenis

**660 Kcal**

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



## Box

**491 Kcal**

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



## Bicyklovanie

**cca 500 Kcal**

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



## Posilňovanie

**245 Kcal**

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



## Pilates

**286 Kcal**

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



## Futbal

**cca 500 Kcal**

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity



## Snowboarding

**500 Kcal**

75 kg osoba | za 60 minút vykonávania aktivity

## Spalovanie kalórií pohybom

Na tomto odkaze <http://bit.ly/presnyvydaj> si môžete presnejšie vyrátať svoj výdaj zadáním svojich telesných parametrov, výberom pohybovej aktivity (chôdza, beh, športové hry, cyklistika) a špecifickosti (napr. rýchlosť, dĺžka).

# Ako prepočítavať jednotlivé makrá

## Sacharidy

1 g

Ovsené vločky, zemiaky, ryža, biele pečivo, quinoa, bulgur atď.



## Bielkoviny

1 g

Kuracie, bravčové, hovädzie, ryby (losos, ostruh, treska), svátkový protein atď.



## Správne chudnutie

Za zdravé chudnutie sa považuje **0,5 – 1kg / týždeň**

## Tuky

1 g

Avokádo, orechy (vlašské, mandle, lúškovce), orechové maslá, bryndza, syr atď.



## Alkohol

1 g

Pivo, víno, vodka, rum atď.



Tommy Povajean

## Prerátajte si jedlá, ktoré najčastejšie konzumujete

### O autorovi

**Mgr. Tomáš Považan**, odborník na výživu a preventívnu životosprávu, silovo - nápravný tréner, školiteľ, autor vzdelávacích infomateriálov

# SUMÁR: Plán akčných krokov

---

## 1. Zistíte svoj BMR

Aké je minimálne množstvo, ktoré potrebujete priať pre zdravé fungovanie organizmu aj keby ste sa celý deň nepohli?

## 2. Prehodnotte svoju fyzickú zdatnosť a fyziky výdaj

Potrebuje zvýšiť svoju silu a kondíciu? Koľko vydáte energie pri svojom súčasnom životnom štýle? Šikovným pomocníkom na meranie týchto údajov je aj obyčajný fitness náramok, ktorý napr. odhaduje počet krokov, meria srdecovú frekvenciu a robí základné výpočty na základe vašich telesných a individuálnych parametrov.

## 3. Venujte najbližšie 1-2 týždne pozornosť kalóriám a prerátajte si svoje bežne konzumované jedlá, čím si vytvoríte prehľad.

Koľko kalórií ste zvykli konzumovať? Jedli ste keď ste boli hladní alebo zo zvyku? Aký vplyv na vaše pocity má vaše jedlo? Koľko kalórií bolo prázdnych a koľko z výživných potravín?

## 4. Podľa svojho cieľa (chudnutie, udržanie, naberanie) zistite svoj kalorický MinMax.

Kalorický **min.** je **BMR**, kalorický **max. závisí od cieľa**, či potrebujete vytvoriť kalorický deficit alebo nadbytok a v akej **mieri**. Využite jednoduchú aplikáciu BMR Calculator alebo inú.

## 5. Snažte sa pohybovať v danom rozmedzí

Najťažší krok je od ničoho k niečomu. Budťte na seba **prvé dni a týždne** prísny. Berte to ako štúdium a vlastný experiment.

## 6. Snažte sa svoje kalórie prijímať z prirodzenejších a kvalitnejších potravín

Chudnúť sa dá aj na fast foode v kalorickom deficite, ale na koľko je to dlhodobo zdravotne udržateľné? Nemusíte byť 100 %. Hľadajte chutné, ale aj výživné. Nič nie je dobré a zlé. **Vyhýbjte sa najhoršiemu** (sladené nápoje, koncentrované oleje a tuky, ich kombinácie, pražené jedlá vo veľkých prevádzkach...).

## 7. Snažte sa počet jedál a veľkosť porcie prispôsobiť svojmu hladu/ sýtosti a svojmu harmonogramu.

Nejedzte keď nepotrebujete. Ak sa chcete viac hýbať, nemôžete byť prejedení. Vytvorte si **režim**, ktorý vám bude fungovať. Jedlo by malo byť odmena. Nejedzte veľké porcie **pred spaním**.

## 8. Snažte sa denne urobiť 5 000 – 10 000 krokov.

**Chôdza** je tá najprirodzenejšia, najzanedbávanejšia a najpodceňovanejšia aktivita pre celkové zdravie a pohybový aparát. Je to **základ**. Tréning a výkon sú špecializovanejšia nadstavba.

## 9. Robte pohyb, ktorý vás baví a skúste odhadnúť svoj výdaj pri ňom.

Všetci máme iné záujmy a ciele. Niekomu na to aby sa cítil dobre stačí chôdza, niekto potrebuje extrémne veľa pohybu. Dôležité je nájsť pohyb, ktorý chceme robiť a **opakovať často a veľa**.

## 10. Ak máte vysoké ciele alebo špecifické problémy, či pohybové obmedzenie, vyhľadajte odborníka (fyzioterapeut, kvalifikovaný tréner...).

Ak chcete zlepšiť výkon, dosiahnuť premenu postavy **čo najefektívnejšie**, naučiť sa nové zručnosti a techniky, či odstrániť pohybový problém, ktorý vás obmedzuje, VYHĽADAJTE odborníka a nestrácajte čas. Ak nemáte peniaze, na konzultáciu, ktorá vás priviedie ku **spolahlivejšiemu informačnému zdroju určite máte**.