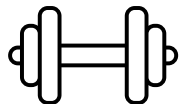


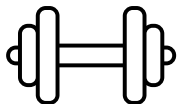
JAK JÍST ZDRAVĚJI, JEDNODUŠE A S VÝSLEDKY





OBSAH

Proč strava tvoří 50% úspěchu.....	3
Základní principy správného jídelníčku	3
1. Makroživiny – základ každého jídla	3
2. Velikost porcí a pravidelnost	3
3. Pitný režim	4
4. Vyhýbejte se extrémům.....	4
5. Jak si správně rozložit makroživiny	4
Hubnutí vs. nabírání svalů – v čem je rozdíl	7
Snadné tipy pro úpravu jídelníčku	7
Ukázkový jídelníček na 1den	8
Jídelníček na míru s trenérem	9



PROČ STRAVA TVOŘÍ 50% ÚSPĚCHU

Cvičení je důležité, ale bez správného jídelníčku budou výsledky vždy omezené.

Jídlo dodává tělu energii i stavební materiál pro regeneraci a růst svalů.

Správně nastavená strava vám pomůže shodit tuk, nabrat svaly a mít více energie během dne.

Tento e-book vám ukáže jednoduchý a funkční přístup k jídlu, který zvládne každý – jak začátečník, tak pokročilý jedinec.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY SPRÁVNÉHO JÍDELNÍČKU

Správný jídelníček nemusí být složitý. Důležité je pochopit několik základních pravidel, která platí pro každého, ať už chcete zhubnout, nabrat svaly nebo si jen udržet zdravý životní styl.

1. MAKROŽIVINY – ZÁKLAD KAŽDÉHO JÍDLA

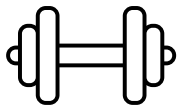
- **Bílkoviny** jsou stavební materiál pro svaly a pomáhají udržet pocit sytosti. Najdete je v mase, rybách, vejcích, mléčných výrobcích, luštěninách nebo tofu.
- **Sacharidy** jsou hlavní zdroj energie. Sáhněte po komplexních sacharidech, jako jsou ovesné vločky, rýže, brambory nebo celozrnné pečivo.
- **Tuky** jsou nezbytné pro správnou funkci hormonů a zdraví buněk. Kvalitní tuky najdete v avokádu, ořechách, semínkách a olivovém oleji.

Vyvážené jídlo by mělo obsahovat všechny tři složky, jen v poměru podle vašich cílů – pro hubnutí mírně méně sacharidů a tuků, pro nabírání svalů naopak víc sacharidů pro energii.

2. VELIKOST PORCÍ A PRAVIDELNOST

Nemusíte se hned pouštět do počítání kalorií, ale mít představu o velikosti porcí je důležité.

- **Pěst** = porce sacharidů
- **Dlaň** = porce bílkovin
- **Palec** = porce zdravých tuků



Jídla si rozdělte do 3 hlavních chodů a 1–2 svačin. Dlouhé hladovění často vede k přejídání večer.

3. PITNÝ REŽIM

Tělo je z většiny tvořeno vodou, takže bez ní to nejde. Doporučuje se pít **2–3 litry vody denně** podle vaší hmotnosti a aktivity. Sladké nápoje a džusy zkuste nahradit čistou vodou nebo neslazeným čajem.

Pozor na kávu a cukr – ideálně nedávat a když jo, tak max do jedné kávy 1 lžička (ideální varianta je ale sladit zero kapičkama nebo stevií či erithrytolem).

4. VYHÝBEJTE SE EXTRÉMŮM

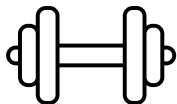
Žádné přísné diety ani hladovky. Ty sice mohou vést k rychlému úbytku hmotnosti, ale často zničí metabolismus a výsledky se rychle vrátí. Dlouhodobý úspěch je v **udržitelnosti** a postupných změnách.

5. JAK SI SPRÁVNĚ ROZLOŽIT MAKROŽIVINY

Pokud místo hrubého odhadu porcí podle ruky preferujete detailnější kontrolu pomocí počítání kalorií, tento odstavec je pro vás.

Jeden ze základních principů je rozložení makroživin:

- Bílkoviny (20–30 %)
 - maso, ryby, vejce, luštěniny, mléčné výrobky, tofu, tempeh
 - důležité pro svaly, imunitu i regeneraci
- Sacharidy (40–50 %)
 - celozrnné obiloviny, brambory, rýže, ovoce, zelenina
 - hlavní zdroj energie, ale důležitá je kvalita (celozrnné vs. sladkosti)
- Tuky (25–30 %)
 - olivový olej, avokádo, ořechy, semínka, ryby
 - nezbytné pro hormony, mozek, vstřebávání vitamínů



Na internetu najdete řadu kalkulaček, které vám na základě vaší váhy, věku a dalších údajů přesně doporučí, kolik a čeho byste měli jíst.

Doporučuji používat kalkulačku na stránce [Kalorická kalkulačka Dine4Fit](#).

Ta vám spočítá:

- **Bazální metabolismus (BMR)** - Energie nutná pro správný chod základních životních funkcí organismu v úplném klidu, bez jakékoliv fyzické zátěže.
- **BMI Index** - číselný ukazatel používaný k orientačnímu posouzení, zda má člověk podváhu, zdravou hmotnost, nadváhu nebo obezitu.
- **Doporučený denní příjem kalorií**
- **Rozložení makronutrientů** (bílkoviny, sacharidy, tuky, případně vláknina) ve gramech a procentech.

JAK TO FUNGUJE - KROK ZA KROKEM

1. Zadejte své osobní údaje

- Pohlaví
- Rok narození
- Výšku a váhu
- Úroveň aktivity
- Procento tělesného tuku a obvody (např. pas, boky) —nepovinné, ale mohou zpřesnit výsledky.

2. Výpočet BMR

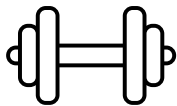
3. Volba cíle

- „Zhubnout“
- „Nabrat svaly“
- „Být fit“

4. Výstupy

Kalkulačka poskytne:

- Denní kalorický příjem potřebný pro dosažení cíle
- Doporučený poměr a gramáž bílkovin, sacharidů, tuků (v gramech a procentech)

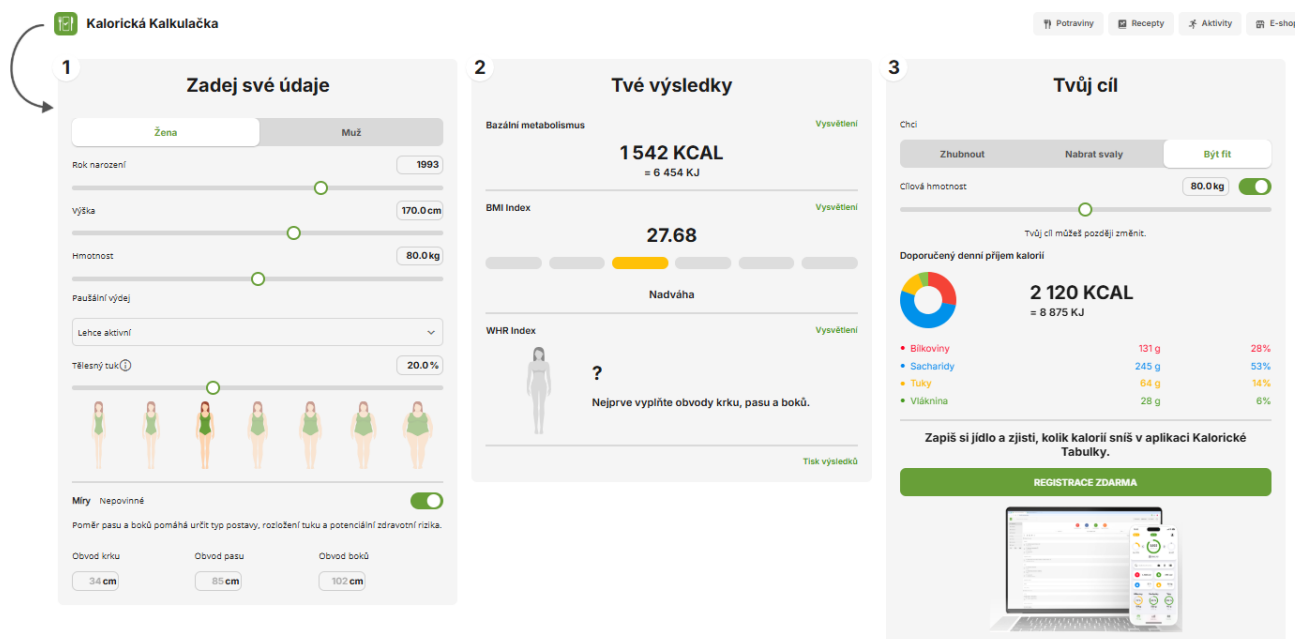


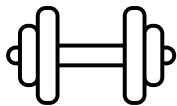
CO DÁL S TĚMITO ÚDAJI?

Tyto vypočítané hodnoty můžete využít jako základní kámen pro sestavení jídelníčku:

Na co se zaměřit před začátkem sestavení jídelníčku?

- 1 Stanovte si počet jídel za den (např. 3 hlavní jídla + 1–2 svačiny).
- 2 Rozdělte kalorický příjem podle makroživin: bílkoviny, sacharidy, tuky (např. 25–30 % bílkovin, 45–50 % sacharidů, 20–30 % tuků).
- 3 Rozvrhněte si jídla tak, aby vycházely přibližně na doporučenou gramáž: např. pokud máte 150 g bílkovin/den - 30 g ke snídani, 40 g k obědu, atd.
- 4 Vybírejte si kvalitní zdroje: celozrnné sacharidy, luštěniny, libové maso, ryby, zelenina, zdravé tuky (olivový olej, ořechy...).
- 5 Sledujte výsledky a přizpůsobujte: pokud cíl (např. hubnutí nebo udržení) nefunguje, můžete upravit příjem o 5–10 % a zkontrolovat i výdej kalorií.





HUBNUTÍ VS. NABÍRÁNÍ SVALŮ – V ČEM JE ROZDÍL

Hubnutí a nabírání svalů jsou dva odlišné procesy, i když se často prolínají.

Při **hubnutí** je cílem dostat se do **kalorického deficitu**, tedy přijímat méně energie, než tělo spotřebuje. Tělo pak sahá do svých zásob – ideálně tukových – a postupně je spaluje. Důležité je však zachovat dostatek **bílkovin** a zařadit **silový trénink**, aby se minimalizovala ztráta svalové hmoty.

Naopak při **nabírání svalů** je potřeba být v **mírném kalorickém nadbytku** – tělu musíme dodat více energie, než vydá, a zároveň dostatek **bílkovin** (většinou 1,6–2,2 g/kg hmotnosti), aby mělo z čeho stavět nová svalová vlákna. Klíčový je **progresivní silový trénink**, který dává svalům podnět k růstu.

Rozdíl je tedy hlavně v nastavení **energetické bilance** a priorit – při hubnutí chceme zachovat svaly a spalovat tuk, zatímco při nabírání svalů chceme tělu dodat palivo i stavební materiál pro jejich růst.

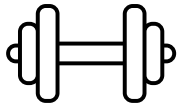
SNADNÉ TIPY PRO ÚPRAVU JÍDELNÍČKU

Úprava jídelníčku nemusí být složitá – stačí pár jednoduchých změn, které dlouhodobě přinesou výsledky.

Zaměřte se na **vyvážený poměr bílkovin, tuků a sacharidů**, kvalitní zdroje potravin a pravidelnost ve stravování. Místo drastických diet je lepší dělat malé, udržitelné kroky.

TIPY PRO ÚPRAVU JÍDELNÍČKU:

- Přidejte do každého jídla **zdroj bílkovin** (např. kuře, ryby, vejce, řecký jogurt).
- Omezte **průmyslově zpracované potraviny** a upřednostňujte čerstvé suroviny.
- Nahraďte sladké nápoje **vodou** nebo neslazeným čajem.
- Zvyšte příjem **vlákniny** – více zeleniny, ovoce a celozrnných potravin.
- Naučte se **kontrolovat porce** – i zdravé potraviny mohou být kalorické.
- **Plánujte dopředu** – sestavte si jídelníček na pár dní a podle toho nakupujte.
- **Vařte větší porce** – připravte si více jídla najednou a rozdělte ho do krabiček.
- **Mějte po ruce rychlé zdroje bílkovin** – např. tuňák, cottage, proteinový prášek nebo uvařená vejce.

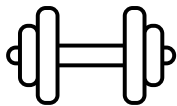


UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK NA IDEN

**pro běžného aktivního člověka, bez konkrétní diety*

- **Snídaně:** ovesná kaše s jogurtem, ovocem a ořechy
- **Svačina:** tvaroh s medem a semínky / smoothie
- **Oběd:** kuřecí prsa, rýže/brambory, zeleninový salát s olivovým olejem
- **Svačina:** celozrnný chléb s avokádem a vejcem
- **Večeře:** losos, pečené brambory, zelenina
- **(Volitelně 2. večeře, pokud je hlad):** bílý jogurt nebo hrst ořechů





JÍDELNÍČEK NA MÍRU S TRENÉREM

Spolupráce s trenérem při tvorbě jídelníčku na míru vám může výrazně usnadnit cestu k vysněným cílům.

Každý člověk je jiný - má odlišný životní styl, cíle, zdravotní stav i preference v jídle, a proto univerzální jídelníček často nefunguje.

Trenér dokáže pomoci s nastavením správných poměrů makroživin, kalorickým příjmem a strukturou jídel tak, aby odpovídaly potřebám klienta.

Pokud chcete individuální konzultaci nebo jídelníček na míru přizpůsobený Vaším cílům, životnímu stylu a potřebám, neváhejte se ozvat.

Společně nastavíme plán, který vám pomůže dosáhnout výsledků zdravě, efektivně a dlouhodobě udržitelně.

VOJTA

INSTAGRAM: VOJTECH_URBAN_COACH

EMAIL: V.URBAN.FITNESS@GMAIL.COM

TEL.: 731 353 180

