



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 2. 2. 2016 | bse

Propočítejte se k vysněné postavě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Propocitejte-se-k-vysnene-postave__s10010x9565.html

Pracujete na sobě, pravidelně se věnujete pohybu, snažíte se jíst zdravě, ale tělo pořád nereaguje podle vašich představ? Podívejte se na svůj jídelníček, máte dost paliva na fungování? Nebo tělu naopak dopřáváte takový přísun energie, který nemá šanci využít? Ať už je vaším cílem nějaká kila shodit nebo nabrat, pozornost věnovaná dostatečnému přísunu živin bude dobrou investicí.





Zdroj: [Woman using calorie counter application on her smartphone](#) z Shutterstock

Co mám sledovat?

Z různých stran slyšíme, že hubnutí či nabírání záleží na přijaté a vydané energii. Chceme-li po tělu, aby se zbavovalo tuku, energetický výdej musí být větší než příjem. A přesně naopak to funguje u zvyšování hmotnosti.“ **Klíčové tedy je, zjistit, kolik energie během dne spotřebujeme, ať už cvičením,**

běžným pohybem nebo i pouhým „bytím“. Na základě toho přichází na řadu propočet energie, kterou potřebuje naše tělo přijmout v jídle, aby mělo na veškeré aktivity dostatek paliva a bylo schopno dosáhnout stanovených cílů,“ říká nutriční poradkyně Zuzana Douchová. Energii můžeme počítat v kilojoulech (kJ) nebo kilokaloriích (kcal), přičemž 1kcal odpovídá 4, 187 kJ.

Je třeba mít na paměti, že u potravin nestačí sledovat pouze kalorie, ale také v nich obsažené živiny, především bílkoviny, sacharidy a tuky. Jejich správný poměr stanovujeme opět s ohledem na naše cíle. ***„Obecně platí fakt, že nízká kalorická hodnota automaticky neznamená vhodnou potravinu. Pokud je chudá i na živiny, nepředstavuje pro tělo téměř žádný přínos a jedli bychom pouze tzv. prázdné kalorie,***“ Upozorňuje Douchová.



Kalkulačka jako pomocník

Samozřejmě si k tomu všemu můžete sednout, vzít si papír a tužku a krok po kroku se dobrat těch správných hodnot. Patříte-li ale mezi ty, kteří chtějí ušetřit trochu času, využijte šikovný nástroj, který vám s počítáním pomůže. **Kalorických kalkulaček lze najít na internetu hned několik.** Ve většině případů vám zobrazí počet kalorií a obsah živin u jednotlivých potravin. Ty propracovanější vám po zadání potřebných údajů, jako například hmotnost,

pohybová aktivita, výška, věk, pohlaví, spočítají energetický příjem, který vaše tělo potřebuje. Každý den si můžete zaznamenávat vše snědené či vypité, mít přehled o přijatých živinách a kaloriích a sledovat svoji cestu k cíli.

KalorickéTabulky.cz a MyFitnessPal

Nejvyužívanějšími kalkulačkami jsou KalorickéTabulky.cz a MyFitnessPal.

	<p>KalorickéTabulky.cz umožňují uživateli zadat počáteční hodnoty, stanovit cíl a následně každodenně zaznamenávat jak pohybové aktivity, tak jídelníček. Pokud nějakou z potravin v předdefinovaném seznamu nenajdete, jednoduše si ji doplníte a uložíte. KalorickéTabulky.cz ukazují počty kalorií, gramů základních makroživin, které je ještě během dne potřeba sníst a hlídají i pitný režim.</p>		
	<p>MyFitnessPal je aplikace, pro jejíž užívání je třeba ovládat angličtinu. Velkou výhodou je mobilní verze, můžete si tedy velice pohodlně pořizovat záznamy kdykoliv během dne. Potraviny nemusíte do aplikace pouze ručně zapisovat, ale lze je nahrát i načtením EAN kódu. Výběr pomocníků je široký, záleží pouze na vás, které tabulky se stanou vašim oblíbencem.</p>		

„Pokud si nejste ani po prostudování tabulek jistí, kolik byste měli přijímat energie a živin, obraťte se na nutriční poradce, kteří se na

tuto problematiku zaměřují,“ dále doporučuje Douchová.

Počítáním k lepším výsledkům

Počítání kalorií a živin obsažených v jídle vám pomůže na cestě k vysněnému tělu a lepšímu zdraví. Někdo má nad sebou rád kontrolu a zadávání do kalkulaček ho bude vyloženě těšit, jinému to nevydrží ani dva dny. I zde ale platí zlaté pravidlo – „všeho s mírou“. **I když vás to bude bavit, dopřejte si někdy oddech a nezjišťujte v restauraci, kolik čokolády a mléka je v tom úžasném dortíku, co máte před sebou na talíři.**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz