



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 17. 6. 2017 | vcj

Naučte se svou energii efektivně využívat

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Naucte-se-svou-energii-efektivne-vyuzivat__s10011x10424.html

O energii mluvíme pořád. Ať již v kontextu jaderných, tepelných či větrných elektráren anebo v případě našeho každodenního života. Jak často jen používáme spojení „nějak na to už nemám energii“, „jsem bez energie“ nebo naopak „jsem plná energie“!



Proč je efektivní práce s energií důležitá?

Nepoměr mezi příjmem a výdejem energie je jednou z nejčastějších příčin

vzniku obezity. Příjem a výdej energie by měly být v rovnováze. Hlavními zdroji energie jsou tuky, sacharidy, bílkoviny a alkohol. S tučnými jídly však musíme nakládat uvážlivě, neboť mohou obsahovat oproti nízkotučným až dvojnásobek kalorií. A to z toho důvodu, že **bílkoviny a cukry obsahují 4 kalorie na každý gram, zatímco tuky obsahují 9 kalorií na gram.**

Jaký by měl být optimální příjem energie?

Určit, kolik energie bychom v ideálním případě měli přijmout, nelze jednoznačně. Výše potřebné energie se odvíjí jednak od bazálního metabolismu, jednak od vykonané pohybové aktivity, náročnosti povolání, pohlaví i věku. Platný je však fakt, že **z celkového množství energie bychom měli 2/3 přijmout v první polovině dne a 1/3 ve druhé.**

Vyvážený příjem energie z potravy je jistě jednou součástí úspěchu. Nezbytné je však také kontrolovat a optimalizovat energetický výdej.

Chůze a magické číslo 10 000

Kolik kroků bychom měli za den udělat, abychom byli fit? Možná trochu zvláštní otázka, řeknete si. Existují však vědecké studie, které ukázaly, že **10 000 kroků za den je dostačující pohyb pro pozitivní ovlivnění našeho**

zdraví. Chůzí se můžeme bránit především proti obezitě i nemocem srdce a cév. Oněch 10 000 kroků **odpovídá průměrně 7 kilometrům.** Tuto vzdálenost bychom měli denně ujít, abychom si udrželi kondici, optimální hmotnost a zlepšili naše zdraví.

10 000 kroků představuje přibližně **100 minut chůze**, během níž spálíme 450 kalorií. Pokud si nechcete pouze udržet vaši kondici a hmotnost, ale zhubnout, potom vám doporučujeme udělat za den 12 - 15 000 kroků. Pokud myslíte svou snahu vážně, **pořidte si krokoměr**, díky němuž budete přesně vědět, kolik kroků jste již ušli a kolik vám ještě zbývá k naplnění stanoveného denního cíle.

Zdravá a vyvážená strava a pro začátek třeba pravidelná chůze, ať již po obědě nebo po práci v parku či blízké přírodě může optimalizovat naši energetickou cirkulaci v těle. Odměnou bude také příliv „energie“, kterou chápeme spíše jako elán, radost či chuť do života.

Copyright © 2023

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