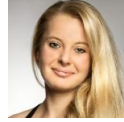




magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 24. 10. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

# NEAT aneb proč jsou běžné denní aktivity důležité (nejen) pro hubnutí

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/NEAT-aneb-proc-jsou-bezne-denni-aktivity-dulezite-\(nejen\)-pro-hubnuti\\_\\_s10011x20413.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/NEAT-aneb-proc-jsou-bezne-denni-aktivity-dulezite-(nejen)-pro-hubnuti__s10011x20413.html)

NEAT znamená celkový součet energie, který vydáte díky každodennímu pohybu - nejezdit do práce autem, vystoupit o pár zastávek dříve, vyběhnout si schody, pravidelně se projít po dlouhém sezení v práci, uklízení, mytí oken a tak dále. Zkrátka aktivně vyhledávat pohyb je klíčem ke zdravému tělu.



Pro život potřebujeme pohyb. Bez něho naše tělo chřadne a stárne.

- Aktivní životní styl zaručuje aktivní svalovou hmotu, a tím pádem funkční pohybový aparát.

- Běžná denní aktivita ovlivňuje celkové zdraví, délku života a i možnost - nemožnost onemocnění závažnými chorobami.

U hubnutí rozlišujeme dva faktory:

- **EAT (Exercise Activity Thermogenesis)** - fyzická aktivita (např. trénink), díky které vydáme energii záměrně
- **NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)** - běžná denní aktivita - představuje energii vydanou na běžné aktivity (chůze, úklid, vaření a jiné domácí práce,...).

**Jak vám NEAT může pomoci zhubnout?**



Proto, abychom hubli, musíme vydat větší množství energie, než přijmeme. A do toho spadá právě i NEAT, na který občas trochu zapomínáme. A přitom je to tak jednoduché. Prostě se hýbat. **Do NEATu počítáme veškerý pohyb mimo cvičení.** Umývání

nádobí, vysávání, [procházka se psem](#), nebo i úklid domácnosti se tak může stát pomocníkem pro pálení vašich kalorií.

## Hledejme aktivitu všude

U osob [se sedavou prací](#) je velmi těžké navýšit denní pohybovou aktivitu, zvláště pokud do práce ještě jezdí autem a nemají žádného domácího mazlíčka, který by je alespoň nutil ke každodenním procházkám. Takoví lidé velkou část své pracovní doby, nebo i celého dne prosedí, tím pádem nespalují ani tolik energie a přibírají na váze. Pokud patříte k této skupině osob, **zkuste vyhledávat aktivně veškerý pohyb.** Chodit do schodů pěšky, několikrát za

den si dojít pro sklenici vody, aktivně se v práci protáhnout nebo si udělat i pár cviků a po práci nasednout doma na gauč, ale vyzkoušet nějaký sport, či obyčejnou svižnou chůzi.

## **Chytré hodinky či aplikace pro kontrolu naší aktivity**



Pokud si do mobilu stáhnete [krokoměr](#) nebo si koupíte [chytré hodinky](#) ([vybírat můžete podle recenzí a testů](#)), které sami detekují aktivitu, můžete tak **mít pod kontrolou vaši celodenní aktivitu, spálené kalorie i napočítané kroky.**

**Kolik NEATu bychom za den měli splnit?** Tolik, abychom udrželi naši energetickou bilanci v deficitu (pokud se tedy stále bavíme o hubnutí).

Zkrátka a jednoduše: veškerý pohyb je pro naše tělo naprosto přirozený, a proto se snažme být aktivní.

- K tomu, abychom měli dobrou kondičku, nebo nějaké svaly na těle, nepotřebujeme nutně fitko, ale stačí nám k tomu i jakýkoli „obyčejný“ pohyb.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: praxe autorky; gymbeam.cz; kulturistika.com**

[celodenní sezení](#) [chytré hodinky](#) [dostatek pohybu](#) [EAT](#) [efektivní hubnutí](#)  
[krokoměr](#) [motivace](#) [motivace k pohybu](#) [NEAT](#) [nedostatek pohybu](#) [pravidelný pohyb](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)