



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 4. 9. 2013 | BeDa

Jak si dopřát cheesecake bez výčitek? Pomůže pohyb

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/jak-si-doprat-cheesecake-bez-vycitek-Pomuze-pohyb__s10011x7887.html

Jíme proto, že naše tělo potřebuje energii ke všem životně důležitým funkcím. Srdce potřebuje energii k rozvádění krve do celého těla, naše svaly ji potřebují k pohybu, mozek k myšlení. Lidské tělo potřebuje palivo. A tím palivem jsou potraviny. Zkrátka energie z potravin nám umožňuje žít.



Základní hubnoucí rovnice a negativní energetická bilance

Pokud si **váhu držíte**, je to proto, že jíte přesně **to množství, které tělo potřebuje k vykonávání svých funkcí**. Pokud máte v potravě **přebytečnou energii**, tělo ji přeměňuje v tuk, což se pak projeví na ručičce vaší osobní váhy.

Základní pravidlo pro hubnutí je negativní energetická bilance. To znamená, že **vydáváte více energie, než jí přijímáte**. Chybějící energie se pak musí brát z tukových zásob. A to je to, co je při hubnutí žádoucí.

Hlavní způsob, kterým by člověk měl hubnout, je spalování tukových buněk. Jen **pokles hmoty tukové tkáně je možné považovat za hubnutí**, nevztahuje se to ke ztrátě tělesné vody nebo dokonce tkáně svalové. Takový

váhový úbytek není dobrý.

Jezte vše, ale v rozumné míře

Pokud si myslíte, že při přechodu na zdravý životní styl už nikdy neochutnáte svůj oblíbený dezert, nebojte se. Při redukci váhy lze konzumovat **všechny potraviny, ale v rozumné míře**. Pamatujte ale, čím menší energetickou hodnotu jídlo má, tím větší množství ho můžete sníst.

Ke snížení energetického příjmu můžete dojít zmenšením porcí, či úpravou jídelníčku, ale ideální je přidat do programu i více pohybu. Když pak máte pocit, že potřebujete “zhřešit”, můžete si **zvýšený příjem energie “odpracovat”**. Pohyb je pro to ideální.

Jak odčinit prohřešky?

Máte chuť na **cheescake**? Energii, kterou v něm přijmete můžete třeba vyplavat. Podle hodnot ze stránky stobklub.cz je v jednom cheescaku asi 1350 kJ. Což odpovídá zhruba hodinovému sekání sekačkou bez pohonu (když vezmeme v úvahu ženu o hmotnosti kolem 70 kg). Pokud máte o pár kilo méně, můžete cheescake za hodinu spálit plaváním.

Jednu **Piña Coladu** (650 kJ) zase máte spálenou za hodinu domácího úklidu. Ale není to žádné popocházení po bytě s prachovkou. Tento úklid zahrnuje například luxování, vytírání a žehlení.

Při hodinové procházce, která je v poklidném tempu a po rovince, spálíte 1210 kJ (70 kg žena) a to si pak bez výčitek můžete dát třeba oblíbený **hermelín**.

A jak odčinit třeba řízek? Klasický **vepřový smažený řízek** má podle kalorických tabulek 1687 kJ na 100 g. Spálit 200 g velký řízek (3374 kJ) se podaří například dvěmi hodinami aerobního tance či stejně dlouhým stěhováním.

A jak zjistíme, kolik energie vydáme při různých pohybových aktivitách?

Celkové množství vydané energie je závislé na **době**, po jakou činnost provozujeme. Čím déle cvičíme, tím je vyšší energetický výdej. Dále je množství vydané energie závislé na naší **aktuální tělesné hmotnosti**. Těžší osoba musí vydat více energie při stejně intenzivní a stejnou dobu trvající činnosti než osoba lehčí. Posledním činitelem, který rozhoduje o vydaném množství energie je tzv. **koeficient energetické náročnosti**.

Jak tedy vypočítat energetický výdej při pohybové aktivitě: hmotnost (kg) x koeficient x doba trvání (min.)

Energetický výdej v kJ/hod						
Hmotnost	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg
Činnost						
Sezení , TV, telefonování, čtení	360	420	480	540	600	660
Chůze po rovině - 4 km/hod	860	1000	1150	1290	1440	1580
- 5 km/hod	1040	1210	1390	1560	1740	1910
- 6 km/hod	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Chůze v terénu	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Chůze v horách	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Jogging	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Běh 9 km/hod	2010	2350	2680	3020	3360	3690
Jízda na rotopedu- lehká (50 W)	750	880	1000	1130	1260	1380
- těžká (100 W)	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Jízda na kole 16 km/hod	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Kruhový trénink posilovna	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Aerobik intenzivní	2010	2350	2680	3020	3360	3690
Aerobik lehčí (obdobné cvičení STOBu)	1040	1210	1390	1560	1740	1910
Domácí cvičení, cvičení zad	1040	1210	1390	1560	1740	1910
Strečink, jóga	610	710	810	910	1020	1120
Tanec aerobní(středně těžký)	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Tanec společenský(rychlý)	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Tanec společenský(pomalý)	750	880	1000	1130	1260	1380

Hra na běžné hudební nástroje	630	730	840	940	1050	1150
Volejbal	750	880	1000	1130	1260	1380
Ping-pong	1000	1170	1340	1510	1680	1840
Badminton	1000	1170	1340	1510	1680	1840
Sjezdové lyžování lehké	1260	1470	1680	1890	2100	2310
Sjezdové lyžování středně těžké	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Turistika na běžkách	1620	1890	2160	2430	2700	2970
Košiková	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Akvaaerobik	1010	1180	1340	1510	1680	1850
Plavání obecně	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Tenis	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Bruslení	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Domácí aktivity						
Běžný úklid - luxování, kuchyňské práce, žehlení, vytírání (do této kategorie patří většina běžných prací)	630	730	840	940	1050	1150
Velký úklid (klepání koberců, mytí oken)	1000	1170	1340	1510	1680	1840
Žehlení	570	670	760	860	960	1050
Stěhování nábytku	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Drhnutí podlahy, drátkování, odklízení sněhu 5,5	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Péče o dítě (zvedání, koupání, oblékání)	750	880	1000	1130	1260	1380
Údržbářské práce (malování, opravy, mytí auta)	1110	1300	1480	1670	1860	2040
Zahradnické práce						
Zalévání (hadicí)	430	500	570	640	720	790

Stříhání stromů, keřů	880	1020	1170	1320	1470	1610
Hrabání	1080	1260	1440	1620	1800	1980
Sekání trávy - ruční	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Sekání trávy - sekačkou (bez pohonu)	1110	1300	1480	1670	1860	2040
Zahradničení obecně	1000	1170	1340	1510	1680	1840

Zdroje: Hubneme s rozumem tvořivě, www.stobklub.cz

Copyright © 2023

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