



Proč může být výhoda, když má něco méně kalorií?

Kalorie = _____

Video

1. Porovnej dvě potraviny z videa

=

2. Proč může být výhodné zvolit 500kcal jedné potraviny oproti potravine jiné?

Bazální metabolismus = _____



Pozor

Vymysli svou postavu

Věk:

Pohlaví:

Váha:

Výška:

Aktivita:

- Sedavý typ
- Lehce aktivní typ trénink 1 až 3-krát týdně
- Aktivní typ trénink 3 až 5-krát týdně
- Aktivní typ trénink 6 až 7-krát týdně
- Extra aktivní typ velmi intenzivní každodenní trénink nebo fyzicky náročná práce

Výsledná orientační hodnota bazální rychlost metabolismu:



Pozor

Přesnou hodnotu dokáže určit pouze nutriční specialista nebo další odborník. Sami si přesně určit příjem kalorií nedokážeme.