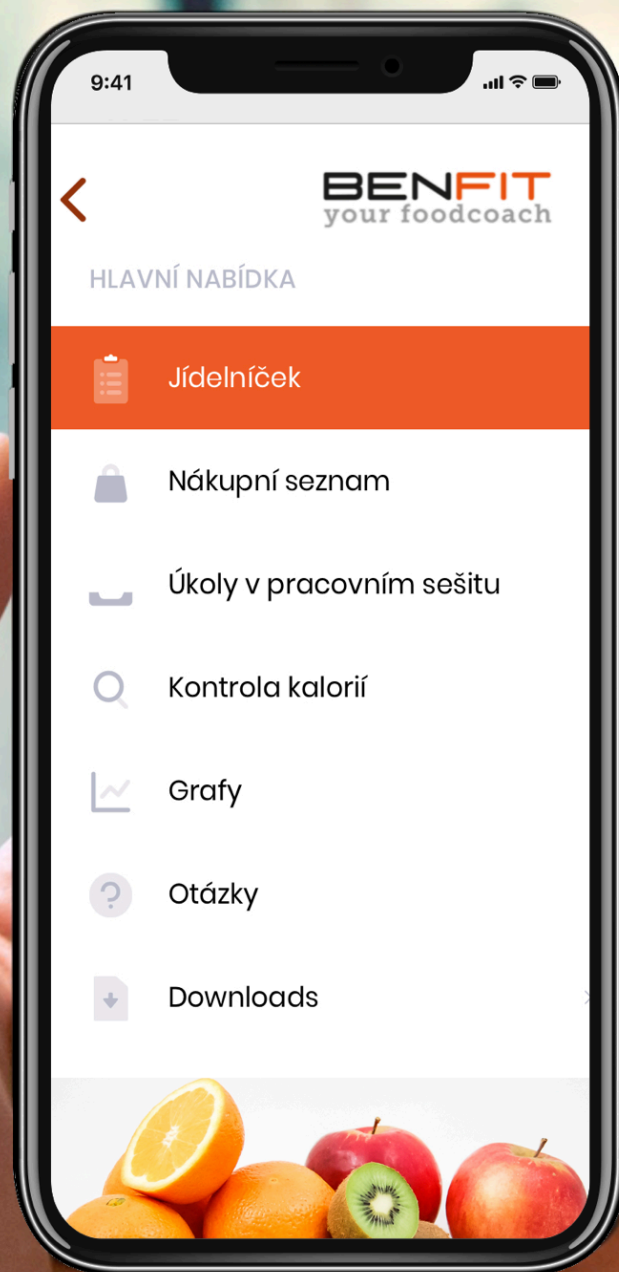




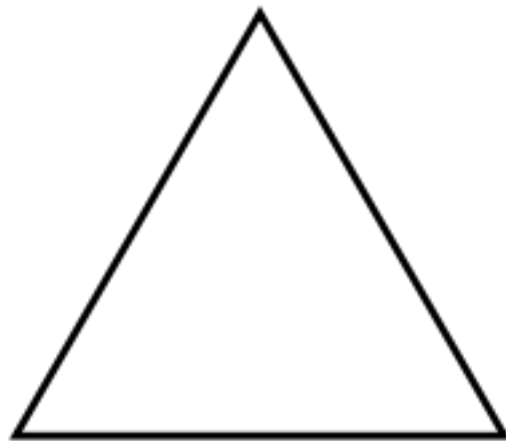
Proč si naše tělo ukládá zásoby



Zdravý životní styl si žádá rovnováhu



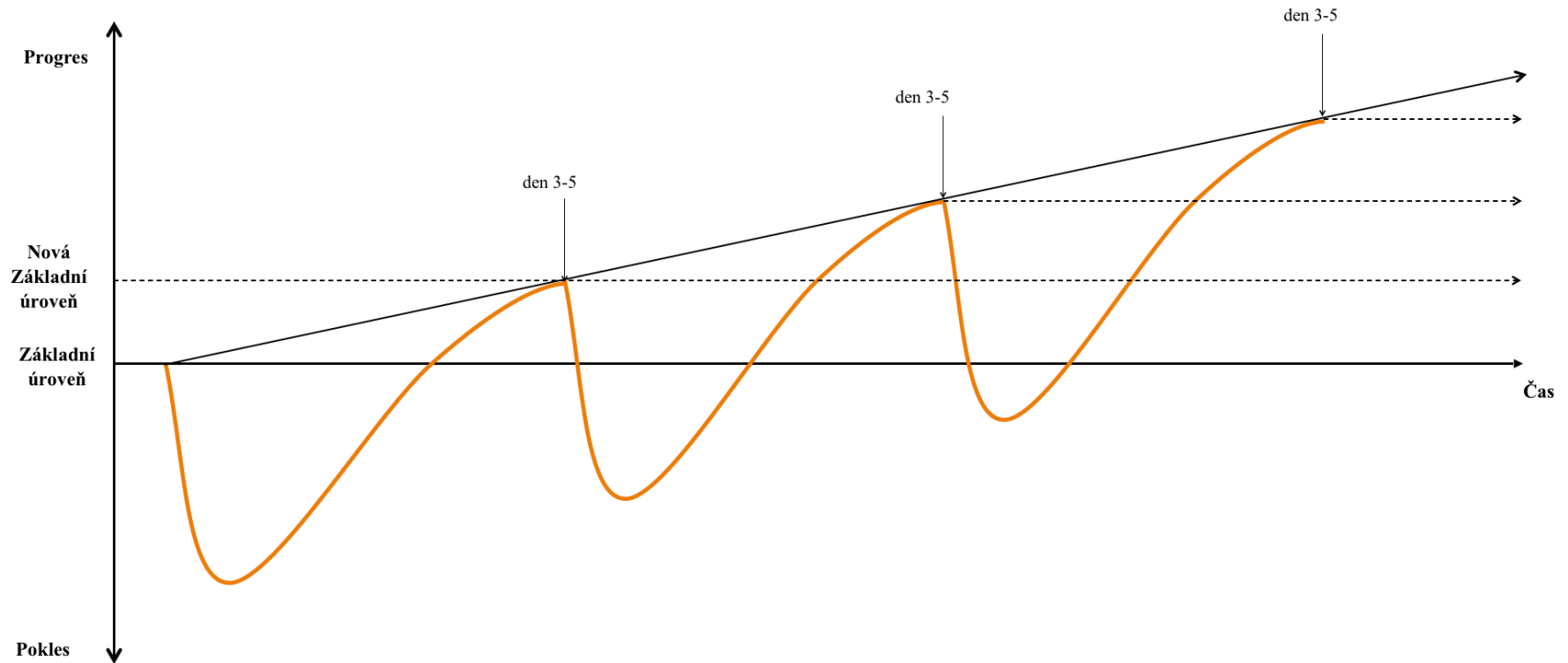
Pohyb



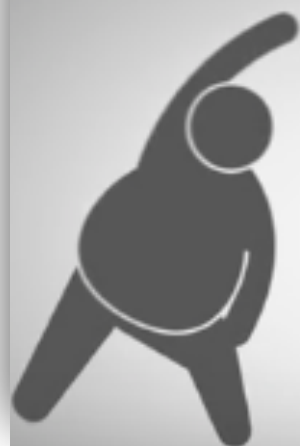
Odpočinek

Význam odpočinku!

Zlepšení výkonu superkompenzace



Kardio po 24-ti hodinách je metabolismus na výchozí úrovni
Posilování po 96-ti hodinách je metabolismus na výchozí úrovni

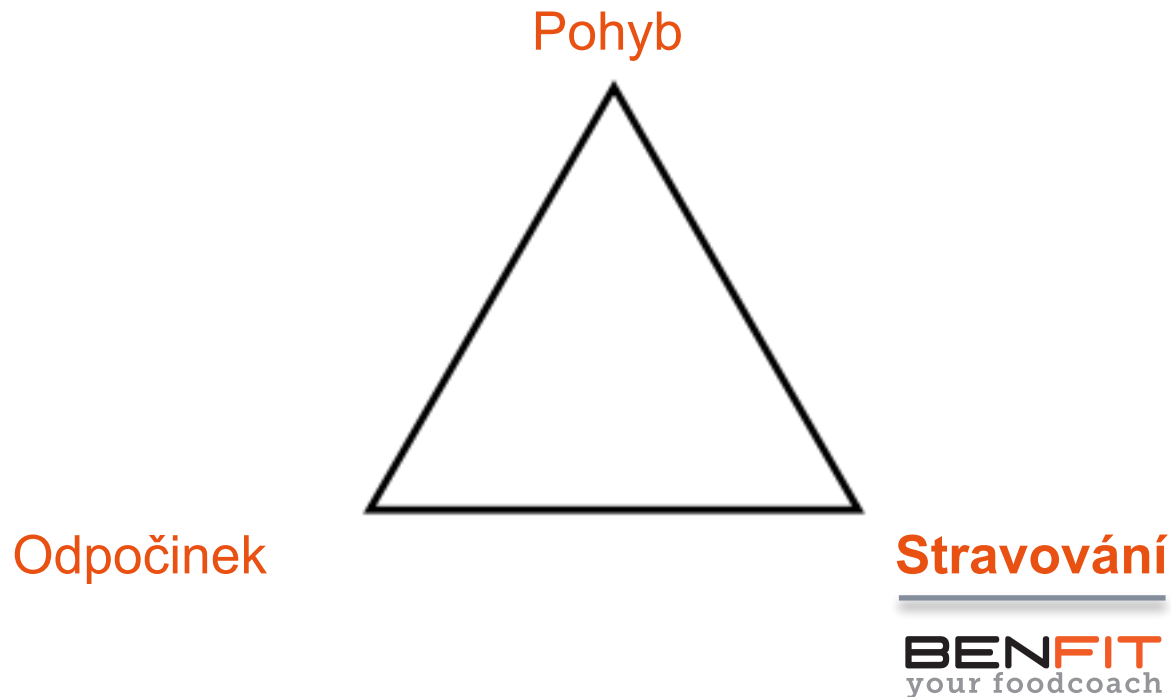


ale
jen
cvičit

nestačí

V

Zdravý životní styl si žádá rovnováhu

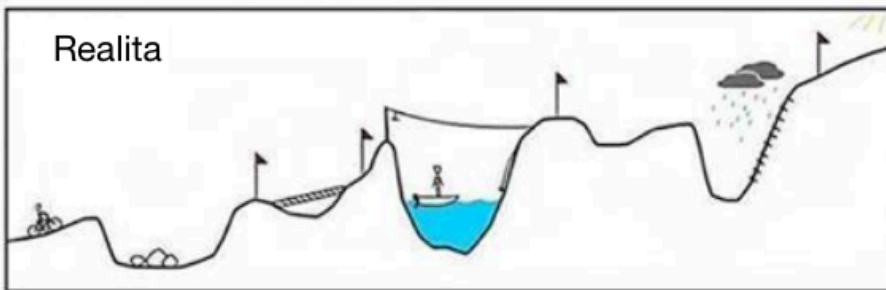


Proč potřebujete kouče?

Váš plán



Realita



Každý týden budeme u nás měřit

VFA

40,1 cm²

rozsah

>100cm²

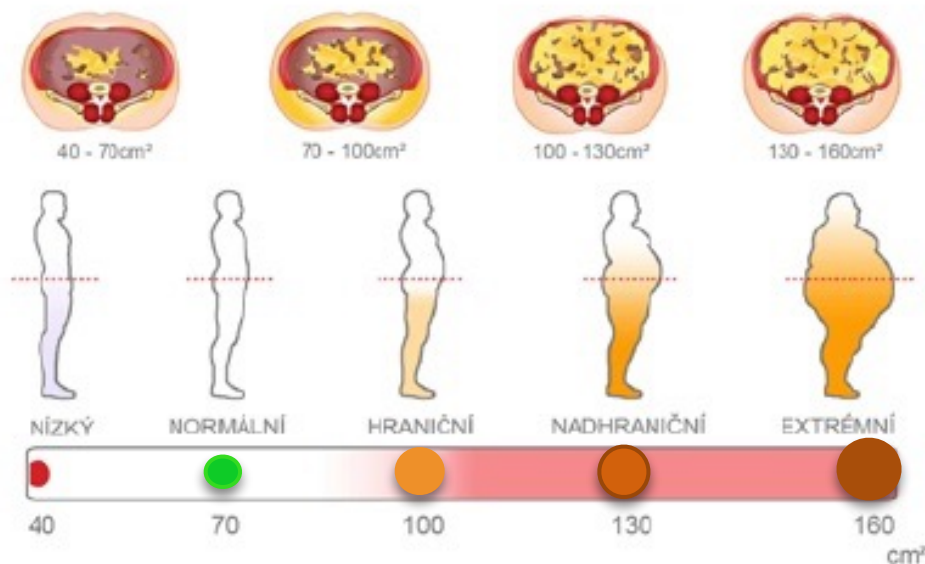
Útrobní tuk - Viscerální tuk (VFA)

Viscerální tuk se hromadí v útrokách Vaší břišní dutiny, kde může prorůstat do jiných orgánů. Nejvíce viscerálního tuku do sebe váže bílá struktura, která se nazývá až skoro liturgicky „omentum“. Omentum je struktura uvnitř břišní dutiny odvozená od pobříšnice a připojená k povrchu žaludku. Pokud „omentum“ příliš naroste, stává se z něho Vaše vlastní „časovaná bomba“.

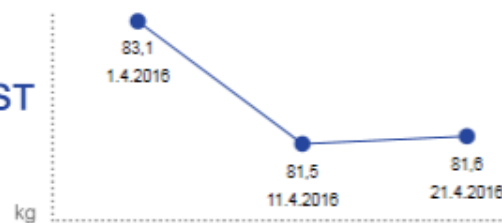
Většina lidí ani neví, že má nějaký útrobní tuk. Ten je velmi nebezpečný pro jejich zdravotní stav. Jakmile útrobní tuk přesáhne hranici 100 cm², začíná se ukládat do vnitřních částí orgánů.

Cím více se pohybuje nad 100 cm², tím více se zhoršuje Váš zdravotní stav.

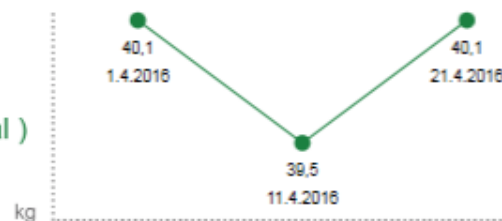
ŘEZ BŘÍŠNÍ DUTINOU V OBLASTI PUPKU.



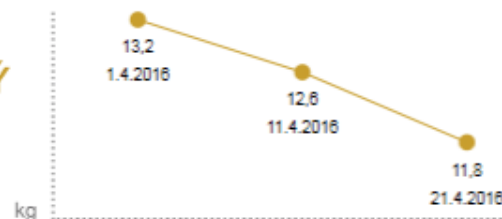
HMOTNOST
TĚLA



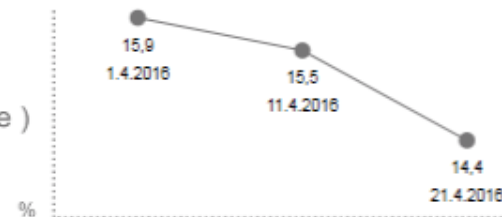
SMM
(kosterní sval)



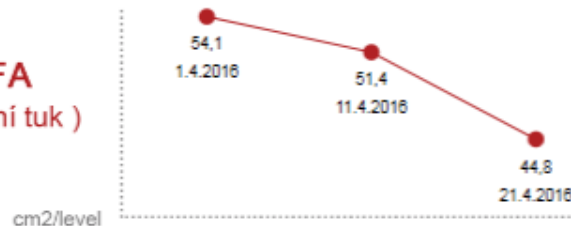
TĚLESNÝ
TUK



PBF
(% tuku v těle)



VFA
(útrobní tuk)



BOOST YOUR METABOLISM



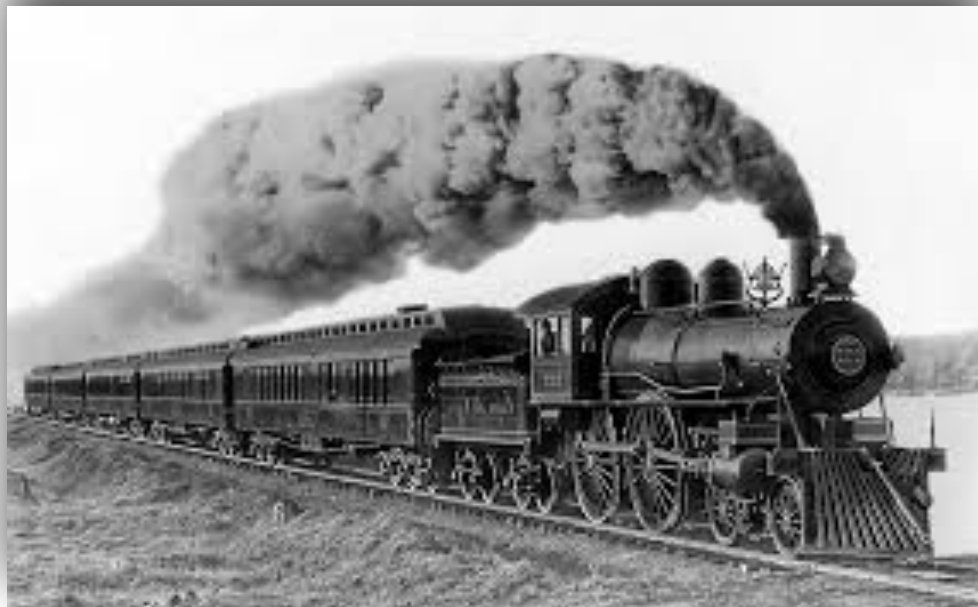
BENFIT
your foodcoach

Držíme se jednoduchých zásad



BENFIT
your foodcoach

Metabolismus jako vlak



2,5 hodiny

BENFIT
your foodcoach



**Prioritou je jíst
každé 2,5 hodiny**

07.00 snídaně

09.30 **svačina**

12.00 oběd

14:30 **svačina**

17.00 večeře

19:30 **svačina**



BENFIT
your foodcoach

Každý den každých 2,5 hodiny

07.00 snídaně	2,5 hod
09.30 svačina	0,5 + 2 hod
12.00 oběd	2,5 hod
14:30 svačina	0,5 + 2 hod
17.00 večeře	2,5 hod
19:30 svačina	0,5 + 2 hod

Celková efektivita + 6 hod



Jídelníček

Jídelníček 07

snídaně:	
1 Sklenice	Granola s jogurtem a banánem Voda

1. svačina:	
2 ks	Mandarinka
10 gram	Směs ořechů
1 Sklenice	Voda

oběd:	
100 gram	Hovězí libové plátky
200 gram	Zapečené brambory
100 ml	Konzervované červené zelí
1 Sklenice	Nízkotučný jogurt Voda

2. svačina:	
1 ks	Rýžový chléb Plátky okurky s jogurtovým dresinkem
200 ml	Pomerančový džus
1 Sklenice	Voda

večeře:	
225 ml	Polotučné mléko
2 plátek (y)	Pečivo, tmavé/keksy/nízkotučné
2 plátek (y)	Kuřecí prsa
2 porce	Margarín
1 Sklenice	Okurkový salát Voda

3. svačina:	
25 gram	Hroznové víno
1 x	Rýžový chléb se sladkým posypem
1 Sklenice	Voda

Metody přípravy/dnešní tipy:

Granola s jogurtem a banánem
Granolu dáme do misky a smícháme s ostatními ingrediencemi. Nakonec přidáme jogurt.

Přísady	
40 gram	Granola
150 ml	Polotučný jogurt
1	Banán
	kávová lžička Med

Hovězí libové plátky
Pečeme, smažíme, nebo grilujeme dle vlastního výběru. Eventuálně můžeme přidat malé množství oleje a ochutit kořením.

Přísady	
100 gram	Libový hovězí steak
polévková lžice	Tuk na pečení a smažení
dle chuti	Koření dle vlastního výběru

Zapečené brambory
Brambory důkladně opláchneme a oštíme kartáčkem pod tekoucí studenou vodou. Brambovou šlupku propícháme vidličkou, zamotáme do alobalu a pečeme uprostřed trouby při 200 stupních po dobu 40 - 45 minut. Připravíme omáčku z tvarohu a nasekaného koření. Hotové brambory rozkrojíme z jedné strany tak, aby byly otevřené a namažeme je směsí tvarohu s kořením.

Přísady	
1 velká	Brambory
najemno nakrájená	Čerstvá petržel
dle chuti	Čerstvá pažitka
3 polévkové lžice	Plattekaas, mager

Plátky okurky s jogurtovým dresinkem
Plátky okurky pokapeme jogurtovým dresinkem.

Přísady	
150 gram	Okurka
15 gram	Dresink bez oleje (naturel)

Okurkový salát
Oloupeme okurek a nakrájíme na kousky. Okurky a salát smícháme s pomazánkou (spreadem) na sandviče.

Přísady	
100 gram	Okurka
60 gram	Mikšaný salát
polévková lžice	Okurková pomazánka (spread) na sandvič

Rýžový chléb se sladkým posypem
Rýžový chlebiček namažeme máslem a posypeme sladkým posypem.

Přísady	
ks	Rýžový chlebiček
10 gram	Chocoledehagelslag, puur
	porce
	Margarín

TIPY VÝROBKŮ
Směs ořechů
Existují názory, že konzumací ořechů je možné chránit se proti kardiovaskulárním chorobám, pravděpodobně díky správnému složení mastných kyselin s velkým množstvím nenasycených tuků. Pokud trpíte alergií, dejte si slunečnicová, nebo dýhová semínka. Pozor na překročení velkého množství kalorií.

BENFIT
your foodcoach

TIPY

Nakupovat 1x týdně po jídle

Měřit se 1x týdně v klubu (ne doma)

Vypít 2 litry vody každý den, Tip: 4 malé láhve 0,5l

Svačiny jsou stejně důležité jako snídaně, oběd, večeře

Spíte 7 hodin denně? Spěte 8h = 1 noc týdně navíc

ZÁKLAD

ŽIVOTNÍ STYL

4 týdny

12 týdnů

1500

~~4500~~

3000

Měsíc zdarma

BENFIT
your foodcoach