

Abstrakt

Název: Využití kontrolovaného hladovění při redukci tělesného tuku

Cíle: Hlavním cílem bylo zjistit účinnost diety založené na kontrolovaném hladovění při redukci tělesného tuku a vliv na objem svalové hmoty při její kombinaci s objemovým intervenčním programem.

Metody: Na výzkumném vzorku byl aplikován objemový trénink v kombinaci s dietním režimem, založeném na kontrolovaném hladovění. Tělesné složení bylo měřeno pomocí metody bioelektrické impedance. Při vyhodnocení získaných výsledků z jednotlivých měření tělesného složení byla použita metoda komparace a výsledky dotazníků subjektivních pocitů byly vyhodnoceny metodou analýzy.

Výsledky: Po pěti týdenním působení nebyl u probandů zjištěn výrazný vliv na redukci tělesného tuku ani objem svalové hmoty. Co se týče subjektivních pocitů z hladovění a organizace diety, reagovali probandi ve většině případů kladně a dokázali by se podobným způsobem stravovat dlouhodobě.

Klíčová slova: Redukce tělesného tuku, dieta, kontrolované hladovění, silový trénink

Keywords: Body fat reduction, diet, intermittent fasting, strength training