

Přílohy

Příloha č. 1 Ukázka jídelníčku

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Šabota	Neděle	
Snídaně		Banánový tvaroh	Toustý se sýrem a paprskem	Sendvič se šunkou a se sýrem, okurka	Jablíkový tvaroh	Kaisertka s ořechovou pomazánkou	Grahamová bagetka se sýrem šunkou a brusinkami	
Dop. svačina		Rajče s Mozzarellou, celozrnná kaisertka	Mustí tvaroh bez polevy, jablko	Jogurt s čerstvým ovocem	Bebe dobré ráno a Active tvarohová	Celozrnné pečivo se šunkovou pomazánkou	Ercco sušenky, pomeranč	Pomelo jako caspaccio
Oběd		Hovězí se zeleninou a bulgurum	Černový salát, celozrnné pečivo	Pangasius zapéčený se špenátem, brambor	Kralův guláš se zeleninou a rýží	Fihl z lososa s kuskusem	Houbové spařené zapéčené s bramborami	Vešková panenka na žampionech a rýži
Svačina		Proteinová tyčinka USN	Proteinová tyčinka USN	Rajčatový salát s oregano sýrem	Ananas, šunka	proteinová tyčinka USN	Jogurt s čerstvým ovocem, proteinová tyčinka HBL	Hruška se sýrem a ořechy
Večere		Kořeněná červená čočka s vejcem	Tzatziki s kuličmi prosy	Tofu omeleta s vejcem, fazolky	Řecký salát s tuňáčkem	Borůž	Kulčedí prsa v aspiku, křehký chléb	Brokoliceová polévka
	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Šabota	Neděle	
Snídaně		Mustí s jogurtem a čerstvým ovocem	Mléčná vejce	Sýrová rolka s uzeným lososem, celozrnný rohlík	Kafe z ovesných vloček s bobulovitým ovocem	Sýrove-ovočný salát, celozrnné pečivo		
Dop. svačina		Bagetka s lososovou pomazánkou	Tvaroh s ovocem a ořechy	Ovocný salát s jogurtem	Sendvič s tuňáčkem	Mustí tyčinka, banán		
Oběd		Spagety se šunkou a sušenými rajčaty	Třeška na zelenině se žampiony, brambor	Tortilla plněná sýrem a šunkou	Kuře na estragonu s nivou, rýže	Patruň na šavěli s brambůlky		
Svačina		Proteinová tyčinka USN	Active nápoj, proteinová tyčinka HBL	Šunka s křenovou lžičkou, knedlíček	Prinéné rajče, křehký chléb	Tiramisu z ricoty		
Večere		Salát s drůbežími játry	Cuketa a šlky zapéčené s masem	Fazole se zeleninou a jogurtem, křehký chléb	Parížský zapéčený kvásek se šunkou			

Proband č. 4

STRAVA

- jíst pravidelně 5x denně
- upravit skladbu jídel, zařadit zdravá a lehká jídla
- zařadit do jídelníčku ovoce, zeleninu
- dodržovat pitný režim – pít hlavně čistou vodu, omezit kávu a alkohol
- vyřešit kuchyň, aby si mohl více vařit doma
- odkaz na zdravou výživu v Poděbradech: Zdravá výživa Rosa – biopotraviny, Jiřího náměstí 38/16, Poděbrady (v místě bydliště)
- <http://www.zlatestranky.cz/firmy/Pod%C4%Bbrady/H255080/ZDRAV%C3%81+V%C3%9D%C5%BDIVA,+BIOPOTRAVINY++ROSA/>

POHYB

- 40 – 60 minut 4x týdně v submaximální tepové frekvenci (to je 70% z tvé maximální tepové frekvence)
- když nejdeš na handbike, snaž se zařadit cvičení doma dle možností, případně posilovnu v Poděbradech (odkaz na <http://www.fitness-arena.cz/>). Centrum zdravého pohybu v Poděbradech, kde je možné se domluvit na cvičení nebo posilování
- důležité je aerobní cvičení jakéhokoli charakteru
 - jízda na vozíku
 - série cviků s gumami - můžeš si koupit therabandy, dělají různé šířky (4,6,8) – čím je tlustší, tím se víc dá natáhnout)
- při dlouhodobém cvičení je potřeba si postupně zvedat maximální tepovou frekvenci → zlepší se vytrvalost, spalování, bazální metabolismus
- zařadit dechová cvičení, cvičení na míči
- před posilováním je důležité se srovnat do správného sedu – myslet na ramena, lopatky, postavení hlavy, správné dýchání – vše podle instrukcí, které jsi dostal

CÍL

- zhubnu 8 - 10 kg do podzimu
- když nepojedu na handbike, budu se pravidelně hýbat
- zařídím si úpravy v kuchyni

ZAJÍMAVÉ ODKAZY

- <http://www.prvnikrok.cz/> - zajímavé informace, které by se ti mohly hodit
- <http://www.gofreewheel.com/> - zajímavé možnosti pohybu venku
- <http://www.ifclub.cz/> - integrovaná posilovna v Pardubicích - na této stránce si můžeš pustit videa, kde můžeš najít inspiraci, co se dá cvičit
- <http://vozickar.com/nabrat-silu-a-fyzicku-neco-stoji/> - zajímavý článek a videa s možnostmi, jak se můžeš zapojit i doma v domácím prostředí
- <http://www.vozejkov.cz/Default/news/> - asi znáš, ale najdeš spoustu zajímavých informací a nabídek



DIET PLAN
„s tím vším“

Program kurzu zdravého životního stylu



	16:30-17:00 svačina	17:00-19:00 Velká skupina psychologe	19:00-20:00 večeře	Středa 1.10.2014	8:00-8:30 snídaně	8:30-9:20 rozcvička	9:30-10:20 Rihb/sport 1 mála skupina, 2 lehátka, 3 trenážery	10:30-11:00 svačina	11:00-11:50 Rihb/sport 1 lehátka, 2 trenážery, 3 mechanoterapie	12:00-12:50 2 posilovna, 3 mála skupina	13:00-14:00 Rihb/sport 1 trenážery, 2 mála skupina, 3 lehátka	14:00-14:30 oběd	15:00-15:50 přední kříd	16:30-17:00 socialní pracovník/parafin	17:00-19:00 sport-hra	19:00-20:00 večeře	Čtvrtek 2.10.2014	8:00-8:30 snídaně	9:00-11:00 koně	8:30-9:20 rozcvička	9:30-10:20 Rihb/sport-1 trenážery, 2 lehátka, 3 posilovna	10:30-11:00 svačina	11:00-11:50 Rihb/sport program- 1 lehátka, 2 mechanoterapie 3 trenážery	12:00-13:00 socialní pracovník/parafin	13:00-14:00 oběd	14:00-15:00 relaxace	15:00-15:50 Rihb/sport-1 posilovna, 2 trenážery, 3 lehátka	16:30-17:00 svačina	17:00-18:00 doplňkový sportovní program	19:00-20:00 večeře	18:00-23:00 kulturní program
	8:00-8:30 snídaně	8:30-9:20 rozcvička-zumba	9:30-10:20 Rihb/sport 1 trenážery, 2 posilovna, 3 lehátka	10:30-11:00 svačina	11:00-11:50 Rihb/sport 1 lehátka, 2 trenážery, 3 mechanoterapie	12:00-12:50 Rihb/sport 1 posilovna, 2 lehátka, 3 trenážery	13:00-14:00 oběd	14:00-15:00 relaxace	15:00-16:30 bubnování a zonglování	16:30-17:00 svačina	17:00-19:00 volno	19:00-20:00 večeře	Sobota 4.10.2014	celodenní program – hanácký Troja	8:00-9:00 snídaně	9:00-10:30 program v případě deště: rozcvička	10:30-11:00 svačina	11:00-13:00 Rihb/sport 1 posilovna, 2 trenážery, 3 lehátka	13:00-14:00 oběd	14:00-15:00 polední kříd	14:00-16:00 Boccea	16:30-17:00 svačina	19:00-20:00 večeře	Neděle 5.10.2014	7:30-13:00 společné vaření	10:00-10:30 svačina	13:00-14:00 oběd	14:00-15:00 polední kříd	15:00-16:00 volno/motomed/trenážer-sanalat	16:30-17:00 svačina	19:00-20:00 večeře
	8:00-8:30 snídaně	8:30-9:20 rozcvička	9:30-10:20 Rihb/sport 1 posilovna, 2 lehátka, 3 mechanoterapie	10:30-11:00 svačina	11:00-11:50 Rihb/sport 1 lehátka, 2 mechanoterapie, 3 trenážery	12:00-13:00 socialní pracovník/parafin	13:00-14:00 oběd	14:00-15:00 relaxace	15:00-15:50 Rihb/sport 1 mechanoterapie, 2 posilovna 3 lehátka	16:30-17:00 svačina	17:00-19:00 Teoretický nákup	19:00-20:00 večeře	Úterý 7.10.2014	8:00-8:30 snídaně	8:30-9:20 rozcvička	9:00-13:00 individuální konzultace	9:30-10:20 Rihb/sport 1 mála skupina, 2 masáže, 3 trenážery	10:30-11:00 svačina	11:00-11:50 Rihb/sport 1 masáže, 2 trenážery 3 mála skupina	12:00-12:50 Rihb/sport 1 trenážery, 2 mála skupina, 3 masáže	13:00-14:00 oběd	14:00-14:30 polední kříd	14:30-15:00 socialní pracovník/parafin	15:00-16:30 joga smíchů s cuklami	16:30-17:00 svačina	17:00-19:00 Kvalita a skladování potravin	19:00-20:00 večeře	20:00-23:00 kulturní program odjezd v18:00			
	12:00-12:50 Rihb/sport 1 trenážery, 2 trenážery, 3 posilovna	13:00-14:00 oběd	14:00-16:30 Závěskost na tabuku	16:30-17:00 svačina	17:00-19:00 Velká skupina	19:00-20:00 večeře	Čtvrtek 9.10.2014	8:00-8:30 snídaně	8:30-9:20 rozcvička, (hypotenapie 9-11:00)	9:00-13:00 individuální konzultace	9:30-10:20 Rihb/sport 1 posilovna, 2 lehátka, 3 trenážery	10:30-11:00 svačina	11:00-11:50 Rihb/sport 1 trenážery, 2 posilovna, 3 lehátka	12:00-13:00 parafin/socialní pracovník	13:00-14:00 oběd	14:00-15:00 relaxace	15:00-15:50 zavody na trenážerech	16:30-17:00 svačina	17:00-19:00 příprava na večer	19:00-20:00 večeře	20:00-00:00 zábavní večer	Úterý 10.10.2014	8:00-8:45 snídaně	8:45-10:00 výstupní vyšetření	10:30-11:00 svačina	11:00-13:00 zákončení kurzu	13:00-14:00 oběd				
Pondělí 29.9.2014	10:00-10:30 zahájení kurzu	10:30-11:00 svačina	11:00-13:00 výstupní vyšetření	13:00-14:00 oběd	14:00-14:30 polední kříd	14:30-15:00 socialní pracovník/parafin	15:00-16:00 lehátka, 2 trenážery, 3 posilovna	16:30-17:00 svačina	17:00-19:00 Zdravá 13 (zopakování zásad vde zkusenosí)	19:00-20:00 večeře	Úterý 30.9.2014	8:00-8:30 snídaně	8:30-9:20 rozcvička	9:30-10:20 Rihb/sport: 1 mechanoterapie, 2 posilovna, 3 lehátka	10:30-11:00 svačina	11:00-11:50 Rihb/sport: 1 posilovna, 2 lehátka, 3 trenážery	12:00-12:50 socialní pracovník/parafin	13:00-14:00 oběd	14:00-15:00 relaxace	15:00-15:50 Rihb/sport: 1 trenážery, 2 trenážery, 3 posilovna											

Příloha č. 3 Průběh 14 ti denního kurzu zdravého životního stylu v Centru Paraple

Informovaný souhlas

Udělení souhlasu k anonymnímu zpracování osobních údajů a naměřených dat.

Podle zákona č.101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů, uděluji Elišce Jarošové souhlas se zpracováním svých osobních údajů a naměřených dat tělesného složení, v rámci Kurzu zdravého životního stylu v Centru Paraple, ke studijním a vědeckým účelům týkajících se její bakalářské práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu.

Souhlasím, že jsem byl/a obeznámena se zachováním důvěrnosti a anonymity v bakalářské práci.

V dne.....

.....

jméno, příjmení a

podpis