

Abstrakt

Název: Možnosti a prostředky pro redukci hmotnosti a zvýšení tělesné zdatnosti.

Cíle: Vytvořit modelový pohybový program a stravovací režim pro muže ve věku od 30 do 45 let.

Metody: Zvolenou metodou byla rešerše odborné literatury dostupné jak v tištěné formě, tak na internetu.

Výsledky: Při snaze o redukování tělesné hmotnosti je důležitý poměr mezi přijatou a vydanou energií. Jde o navození tzv. negativní energetické bilance, kdy výdej energie je vyšší než její příjem. Nejdůležitějšími faktory jsou pohyb a strava. Navýšení pohybové aktivity by mělo být alespoň na 3-5 jednotek týdně v délce trvání minimálně 30 min u začátečníků s postupným navyšováním. Je důležité dodržovat pravidelnost v jídle, rozdělit jídlo do 5-6 dávek denně, snažit se vyřadit příliš tučné a solené pokrmy a hlavně i při dílčích neúspěších být neustále vytrvalý a nepřestávat.

Klíčová slova: obezita, redukce hmotnosti, Body Mass Index