

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá výživou tanečnic high heels dance (gogo tanečnice, burlesque tanečnice, tanečnice exotic dance, striptérky apod.). Cílem této bakalářské práce bylo zhodnotit průměrné BMI, konzumaci alkoholu a životní styl tanečnic high heels dance s kontrolní skupinou tvořenou nesportujícími ženami.

Teoretická část této bakalářské práce stručně představuje taneční styl high heels dance, pojednává o základních živinách (makroživinách, mikroživinách), zabývá se pitným režimem a alkoholem. Stanovuje doporučené množství bílkovin, sacharidů, tuků, vitamínů, minerálů a tekutin pro tanečnice. Dále upozorňuje na rizikové prvky ve výživě tanečnic: nedostatek určitých vitamínů a minerálů, nedostačující pitný režim a alkohol v tanečních klubech. Závěr teoretické části se věnuje nutričnímu timingu pro tanečnice, předtréninkovému/potréninkovému jídlu tanečnic a uvádí příklad jídelního plánu pro tanečnici high heels.

Praktická část byla vypracována na základě dat získaných z nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce. Dotazník vyplnilo 30 respondentek, 15 profesionálních tanečnic high heels dance a 15 nesportujících žen. Průměrné BMI tanečnic high heels dance je 19,9 kg/m². U nesportujících žen vyšlo průměrné BMI v hodnotě 21,6 kg/m². Obě hodnoty jsou v rozmezí normálních hodnot. Konzumace alkoholu je u tanečnic vyšší s náhlností pro výběr tvrdšího alkoholu. Navzdory četnější konzumaci alkoholu mají tanečnice zdravější životní styl, konzumují více ovoce a zeleniny, jedí méně často fast food, nevynechávají snídani a více dodržují pitný režim

Klíčová slova: alkohol, gogo tanečnice, high heels, tanec, výživa