

# Příloha

## NÁVOD – NUTRIPRO EXPERT

Milí sportovci,

jsem studentka 3. ročníku Nutriční terapie na 1. LF Univerzity Karlovy. Píši bakalářskou práci na téma **Výživa vytrvalostních běžců**. Proto se obracím na Vás s prosbou sepsání Vašeho jídelníčku. Pokud jste ochotni tomu věnovat čas, děkuji Vám a čtěte dál.

Cílem je zjistit zda je rozdíl ve stravování mezi výkonnostními a rekreačními běžci. Jedná se o sběr jídelníčku 3+2 dny (víkendové). Vyhodnocování jídelníčků proběhne pomocí softwaru NutriPro Expert, který mi pomůže přesně určit složení Vaší stravy. Práce s programem není těžká. Můžete zadávat své jídelníčky online, kdykoli jste u počítače.

Pokud si s čímkoli nebudete vědět rady, můžete se na mě obrátit na tel. čísle +420 728046017 nebo na email: [nikikochova@seznam.cz](mailto:nikikochova@seznam.cz), obratem Vám sdělím podrobnější vysvětlení. Pokud Vás napadne jakýkoli postřeh, neváhejte mě kontaktovat.

### 1. Přihlášení

Zadejte webovou adresu [www.nutripro.cz](http://www.nutripro.cz). Na levé straně klikněte na: *Spustit NutriPro Klienta*.

**NutriPro Klient - zadejte své jídelníčky online**

Jméno

Email

Kód

**Nápověda k kódu:**

Zadejte kód pro přístup ke svým jídelníčkům na webu NutriPro. Kód si zvolíte při prvním přihlášení, nebo jej obdržíte od svého nutričního poradce. V případě využití služeb nutričního poradce bude kód použit pro stažení jídelníčků do aplikace NutriPro Expert k profesionálnímu vyhodnocení.

Ok

Zde prosím o vyplnění Vašeho jména a emailu. Popřípadě si můžete zvolit kód, díky kterému budete mít jistotu, že k Vašemu jídelníčku mám přístup pouze já.

## 2. Zápis jídelníčku

Nyní máte svůj online jídelníček. Zde můžete zapisovat veškeré potraviny, které konzumujete. Nezapomínejte na pitný režim, alkohol, mlsání ... atd.

12.11.2014 \* [Přidat Den](#)

Jídelníček: 12.11.2014

Poznámka: 2,5 hodiny po snídani 45 min běh NI

Do kolonky „poznámka“ uveďte své základní údaje (váha, výška, věk).

Dále zde uveďte svou denní fyzickou aktivitu.

**Snídaně**

---

Celkem energie:

Přidej potravinu:  Mléčné výrobky, sýry (mim)

Do kolonky „přidej potravinu“ začněte psát to, co jste snědli. Následně se zobrazí nabídka jídel, které nabízí databáze softwaru. Zde si vyberte a určete množství potraviny a počet porcí.

**Přesnídávka**

---

Celkem energie:

Přidej potravinu:

**Svačina**

---

Celkem energie:

Přidej potravinu:

V případě, že hledanou potravinu nenajdete v nabídce, využijte tlačítka „vložit vlastní“

**Oběd**

---

Celkem energie:

Přidej potravinu:

U každého jídla dne postupujte stejně. Nezapomínejte na pitný režim.

**Večeře**

---

Celkem energie:

Přidej potravinu:

Pak už stačí jen potvrdit kliknutím na:

### 3. Další informace

Vyplňujte jídelníček po dobu 3+2 dny víkendové. Nejlépe, pokud se chystáte o víkendu běžet nějaký závod nebo jít trénink závodním tempem. Analyzujte a ukládejte své jídelníčky po každém dni. Já tak budu moci kontrolovat, zda to vyplňujete tak, jak je potřeba, popřípadě Vám řeknu, co je třeba opravit nebo naopak, Vás pochválím, že to děláte správně.

Poprosím Vás tedy o zaslání emailu na adresu *nikikochova@seznam.cz*, kde uveďte své jméno, **email**, který používáte při zadávání jídelníčků a kód, pokud jste si ho určili. Jako další údaje potřebuji, **váhu, výšku, věk**, pokud jste tyto údaje nezadali do poznámky, stačí je napsat do mailu. Veškerá data budou anonymní, nikde je nebudu prezentovat ani nebudu udávat Vaše jména.

**Ještě jednou děkuji za Váš čas a přeji hodně sportovních úspěchů!**

