

## Záznam jídelníčku, pohybové aktivity a spánku

**Zadání:** Pokuste se nějakou dobu sledovat svůj jídelníček a pohybovou aktivitu, abyste zjistili, jaký je váš energetický příjem a výdej. Hlídejte energetickou hodnotu zkonsumovaných potravin, kterou najdete na obalech nebo na internetu. Lze také využít zapisování do aplikací, jako jsou Kalorické Tabulky nebo Sebekoučink. Tyto aplikace jsou však určené pro dospělé. Je proto nutné při nastavování vstupních dat toto brát v úvahu, budou-li je využívat děti. Děti mohou zaznamenávat, ale nejsou pro ně směrodatná doporučení, která aplikace nastaví. Doporučený denní příjem pro děti najdete v kapitole 5.

Stejně tak si hlídejte, kolik energie vydáte při chůzi či sportu. Pokud používáte sportovní hodinky, aplikace vám „vysportované“ kalorie rovnou započte – tedy spíše odečte. Bohužel toto měření není úplně přesné. Při pečlivém zapisování příjmu a výdeje totiž zjistíte, že vám aplikace doporučují jíst větší porce, vzhledem k tomu, že sportujete. A to je při redukci tělesné hmotnosti často kámen úrazu.

To, že uběhnete 5 km, totiž neznamená, že na večeři můžete sníst cokoliv. Jak tedy na to? Hlídejte si pravidelný příjem energie, který by se neměl v jednotlivých dnech příliš lišit. Sport berte jako krůček k účinnější redukci tělesné hmotnosti, který ale nijak nemění váš denní příjem energie.

Když se doporučení budete držet a jednou za čas bude váš jídelníček na příjem energie bohatší, nebude to mít vliv na vaši tělesnou hmotnost. Na rozdíl od toho, když s každou pohybovou aktivitou bude následovat vyšší příjem energie. Je vše jasné?

Samozřejmostí je monitorování vašeho spánkového režimu (počet hodin spánku), jak jste se již dozvěděli v minulých kapitolách.

Pokud tedy na základě sebezpozorování (zapisování) zjistíte, že přijímáte příliš mnoho energie nebo se málo hýbete, ev. málo spíte, udělejte si revizi svých záznamů a zjistěte, v čem je největší problém (např. zařazujete kalorické potraviny, jíte velké porce, nachodíte denně málo kroků, máte málo času na pohyb, chodíte pozdě spát apod.). Případně můžete jídelníček a pohybové aktivity i dále pozorovat komplexně a snažit se o celkové zlepšení, nebo se můžete vrátit k metodě postupných kroků a snažit se měnit postupně, tj. pouze jednu oblast, jak vás do této doby vedly tipy na úkoly. Můžete využít záznamové archy z předchozích kapitol.

### Jak na zapisování:

- Do připraveného archu si do kolonky Strava napište, co a v jakém množství jste jedli, запиšte si i množství přijaté energie z jednotlivých jídel. Do kolonky Pitný režim zaznamenejte součet, kolik jste vypili neslazených a slazených nápojů a opět doplňte přijatou energii.
- Do Pohybové aktivity zaznamenejte, jestli jste ten den měli pohybovou aktivitu a kolik energie jste vydali (tabulku najdete v této kapitole v sekci výživa). Doplňte i počet kroků.
- Nakonec запиšte, kolik hodin spánku jste ten den měli (v hodinách).
- Podívejte se, jaký je váš celkový denní příjem a porovnejte ho s doporučením v brožuře. Pokud je váš příjem vyšší, ale v tento den jste měli pohybovou aktivitu, která by vyšší příjem vyrovnala, je to v pořádku – váš příjem a výdej je vyrovnaný. Pokud to tak není, máte 2 možnosti. Snížit další den energetický příjem, nebo zařadit více pohybové aktivity. Vždy je ale lepší více se hýbat než příliš ubírat z doporučeného příjmu.
- U spánku si sledujte počet hodin, můžete si zapisovat i jeho kvalitu. Více v textu o spánku v sekce Další texty.

