



STRAVA A SPÁNEK



INSTAGRAM/AFK_SLIVENEC



FACEBOOK/TJAFKSLIVENEC



WWW.AFKSLIVENEC.CZ



STRAVA

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ, JÍDELNÍČKY



BÍLKOVINY

OBNOVA A RŮST

MASO

DRŮBEŽÍ, HOVĚZÍ, JEHNEČÍ, VEPŘOVÉ

RYBY - LOSOS, PSTRUH, KAPR, TRESKA, CANDÁT, TUŇÁK

VAJÍČKA

VOLSKÉ OKO, MÍCHANÁ, OMELETA, VAŘENÉ

MLÉČNÉ

TVRDÝ SÝR, TVAROH, MLÉKO, BÍLÝ JOGURT

LUŠTĚNINY

FAZOLE, ČOČKA - ČERVENÁ, SOJA, HRÁŠEK, TOFU

OŘECHY

VŠECHNY (ARAŠÍDY V MALÉM MNOŽSTVÍ), SEMÍNKA

SACHARIDO/PROTEINOVÉ NÁPOJE,
SYROVÁTKOVÝ PROTEIN, BCAA



TUKY, MINERÁLY, VITAMÍNY

OCHRANA ORGANISMU

OVOCE

BORŮVKY JSOU NEJLEPŠÍ, JABLKA, MERUŇKY, TŘEŠNĚ,
ČERSTVÉ FÍKY, HROZNOVÉ VÍNO, GREPY, MELOUN,,
NEKTARINKY, BROSKVE, HRUŠKY, ŠVESTKY, MANDARINKY,
BANÁNY

ZELENINA

LISTOVÁ, RAJČE, ČERVENÁ ŘEPA, BROKOLICE

LUŠTĚNINY

FAZOLE, ČOČKA, HRÁŠEK

OŘECHY

VŠECHNY (ARAŠÍDY V MALÉM MNOŽSTVÍ),

ZDRAVÉ TUKY - OMEGA 3 A 6



SACHARIDY

ENERGIE

PEČIVO

BÍLÉ, CELOZRNNÉ

PŘÍLOHY

RÝŽE, TĚSTOVINY, BRAMBORY, KUSKUS

KAŠE

OVESNÁ, RÝŽOVÁ, KRUPICOVÁ, POHANKOVÁ, KUKUŘIČNÁ

OBILKY

CEREÁLIE, OVESNÉ VLOČKY SYPANÉ, MUSLI SYPANÉ

LUŠTĚNINY

FAZOLE, ČOČKA, HRÁŠEK

OVOCE

SACHARIDO/PROTEINOVÉ NÁPOJE
ENERG. GELY



BÍLKOVINY

- BÍLKOVINY OPRAVUJÍ SVALY PO ZÁTĚŽI
- ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KÁMEN PRO TKÁŇ
- ZVYŠUJÍ METABOLISMUS A ZAHÁNÍ HLAD
- DENNÍ POTŘEBA BÍLKOVIN: 1,5 G BÍLK./ 1 KG VÁHY
- BÍLKOVINA SE MUSÍ VRÁTIT RYCHLE DO SVALU, ABY SVAL ZAČAL RYCHLE REGENEROVAT
- KVALITNÍ BÍLKOVINA: VAJEČNÝ BÍLEK, LIBOVÉ MASO, SYROVÁTKOVÁ BÍLKOVINA
- ROVNOMĚRNÝ PŘÍSUN BÍLKOVIN V PRŮBĚHU DNE, ABY NEDOCHÁZELO K DEVASTACI SVALOVÉ TKÁŇE - ABY SE NESNIŽOVAL PODÍL SVALOVÉ HMOTY
- RYCHLÉ VSTŘEBÁVÁNÍ - SYROVÁTKA (BÍLÝ JOGURT = 1 - 1,5 HOD.)
- STŘEDNĚ RYCHLÉ VSTŘEBÁVÁNÍ - VAJEČNÁ BÍLKOVINA, DRŮBĚŽÍ MASO (2-3 HOD.)
- POMALÉ VSTŘEBÁVÁNÍ - TVAROH

NEDOSTATEK BÍLKOVIN

- NARUŠENÍ IMUNITY
- NEDOSTATEČNÝ RŮST ČI OBNOVA BUNĚK A TKÁNÍ
- ZPOMALENÍ VÝVINU KOSTERNÍHO SVALSTVA

SUPLEMENTACE

- SPRÁVNĚ SLOŽENÝ JÍDELNÍČEK JE ZÁKLAD, TEPRVE POTÉ MŮŽEME UVAŽOVAT S OHLEDEM NA VĚK O JINÉ PODPOŘE JÍDELNÍČKU.
- PO NÁROČNÉM SILOVÉM ČI RYCHLOSTNÍM TRÉNINKU A IHNEDE PO UTKÁNÍ JE IDEÁLNÍ SACHARIDO-PROTEINOVÝ NÁPOJ (GAINER)-
- LZE POUŽÍT I OVOCE (BANÁN) + SYROVÁTKOVÝ PROTEIN

TUKY, MINERÁLY, VITAMÍNY

- ČERSTVÉ OVOCE POSKYTUJE ANTIOXIDIANT (VITAMIN A, C, KYS, LISTOVÁ), KTERÝ CHRÁNÍ PROTI POŠKOZOVÁNÍ BUNĚK
- ČERSTVÉ OVOCE POSKYTUJE ZDROJ ENERGIE, KTERÁ SE POMALU UVOLŇUJE DO TĚLA BĚHEM TRÉNINKU
- ZELENINA A OVOCE OBSAHUJÍ VLÁKNINU, KTERÁ CHRÁNÍ STŘEVA A PODPORUJÍ IMUNITNÍ SYSTÉM

MINERÁLY

- PŘI DLOUHODOBÉM NEDOSTATKU - ČERPÁNÍ ZE ZÁSOB ULOŽENÝCH VE SVALECH, JÁTRECH A KOSTECH
- NEJVÝZNAMNĚJŠÍ Z HLEDISKA NEDOSTATKU: VÁPŇÍK, SODÍK, HOŘČÍK, DRASLÍK, JOD, ŽELEZO

VÁPŇÍK

- TĚLO POTŘEBUJE VÁPŇÍK I NA NERVOVOU ČINNOST
- VÁPŇÍK SE VSTŘEBÁVÁ DO KOSTÍ POUZE VE SPOLUPRÁCI S MLÉČNÝM TUKEM
- JÍST PLNO A POLOTUČNĚ MLÉČNÉ VÝROBKY
- KDYŽ TĚLO NEMÁ TAK SI BERE Z KOSTÍ - NÍZKÁ KOSTNÍ HUSTOTA - KŘEHKÉ KOSTI
- DOCHÁZÍ K ÚNAVOVÝM ZLOMENINÁM ZÁNĚTNÍCH KŮSTEK

TUKY

- STAVEBNÍ LÁTKY PRO HORMONY, PRO SPRÁVNÉ VYUŽITÍ VITAMÍNŮ ROZPUSTNÝCH V TUCÍCH

SACHARIDY

- POTŘEBA VYSOKÉHO PŘÍJMU SACHARIDŮ - PŘÍLOHY
- POTŘEBUJEME RELATIVNĚ RYCHLÝ VSTUP ENERGIE DO BUŇKY - VYŠŠÍ GLYKEMICKÝ INDEX - ROZVAŘENÁ RÝŽE, TĚSTOVINY
- CELOZRNNÉ SACHARIDY POSKYTUJÍ ZDROJ ENERGIE, KTERÝ SE POMALU UVOLŇUJE DO TĚLA
- CELOZRNNÉ JSOU ZDROJEM HOŘČÍKU A "DOBRÝCH" TUKŮ
- CELOZRNNÉ SACHARIDY OBSAHUJÍ VLÁKNINU, KTERÁ CHRÁNÍ STŘEVA A POSILUJE IMUNITNÍ SYSTÉM
- RYCHLE VSTŘEBÁVÁJÍCÍ CUKRY - PŘED A BĚHEM TRÉNINKU
- STŘEDNĚ POMALÉ VSTŘEBÁVÁNÍ - RÝŽE SE VSTŘEBÁVÁ RYCHLE, IDEÁLNĚ NA OBĚD, TĚSTOVINY OBSAHUJÍ LEPEK, KTERÝ VSTŘEBÁVÁNÍ ZPOMALUJE - LEPŠÍ K VEČEŘI
- PO UTKÁNÍ JE NUTNÉ DODAT SACHARIDY PRO OBNOVU ENERGIE

OVOCE

- ZDROJ ENERGIE
- ČERSTVÉ OVOCE POSKYTUJE ZDROJ ENERGIE, KTERÝ SE POMALU UVOLŇUJE DO TĚLA BĚHEM TRÉNINKU
- OVOCE PŘED UTKÁNÍM ČI TRÉNINKU - BANÁN, VYZRÁLÁ BROSKEV, HROZNOVÉ VÍNO, JABLKO, MELOUN



ZÁSADY A DOPORUČENÍ

ROZLOŽENÍ BĚHEM DNE

KAŽDÉ 2-3 HODINY

SNÍDANĚ - 25% DENNÍHO PŘÍJMU

SNADNO STRAVITELNÁ, PŘEVÁŽNĚ SLOŽENÉ A JEDNODUCHÉ SACHARIDY,
ČÁST BÍLKOVIN, DOSTATEK TEKUTIN

DOPolední svačina - 5-10% DENNÍHO PŘÍJMU

SLOŽENÉ SACHARIDY, BÍLKOVINY

OBĚD - 30% DENNÍHO PŘÍJMU

PŘEDEVŠÍM SLOŽENÉ SACHARIDY S PŘÍDAVKEM BÍLKOVIN, OVOCE

ODPOLEDNÍ svačina - 5-10% DENNÍHO PŘÍJMU

PŘED TRÉNINKEM - SLOŽENÉ SACHARIDY

PO TRÉNINKU - SACHARIDY + BÍLKOVINY

PO SILOVÉM, SILOVĚ-VYTRVALOSTNÍM TRÉNINKU A ZÁPASE - VYSOKÝ OBSAH KVALITNÍCH BÍLKOVIN A SACHARIDŮ

VEČEŘE - 20-25% DENNÍHO PŘÍJMU

BÍLKOVINY, SLOŽENÉ SACHARIDY+ ZELENINA

2.VEČEŘE - 5% DENNÍHO PŘÍJMU

BÍLKOVINY, ZELENINA, OVOCE

PITNÝ REŽIM - 2-3L ROVNOMĚRNĚ BĚHEM DNE

VODA, OVOCNÉ, ZELENÉ A BYLINNÉ ČAJE, ŘEDĚNÝ DŽUS, MINERÁLNÍ VODY(MAX. 300ML DENNĚ), OVOCNÝ FRESH



ZÁSADY A DOPORUČENÍ

DŮLEŽITÝ JE SPÁNEK, IDEÁLNĚ 8-10 HODIN. BEZ SNÍDANĚ NEJSI SCHOPEN PODAT DOBRÝ VÝKON! NEVYUŽÍVÁŠ 100% POTENCIÁLU SVÉHO TĚLA KDYŽ JDEŠ TRÉNOVAT NEMĚLO BY BÝT JÍDLO JEŠTĚ V ŽALUDKU. AŽ JE VE STŘEVĚ, KDE TRÁVÍ A POSKYTUJE ŽIVINY V PRŮBĚHU VÝKONU, ALE POKUD ZŮSTÁVÁ V ŽALUDKU, NEJSI VÝKONNÝ. KREV SE HROMADÍ V TRÁVICÍM TRAKTU A NEDOSTÁVÁ SE TOLIK DO SVALŮ.

SNÍDANĚ

POKUD MÁŠ TRÉNINK NEBO ZÁPAS RÁNO, JE LEPŠÍ BÍLÉ PEČIVO. RÝŽOVOU, KUKUŘIČNOU KAŠI S VYSOKÝM OBSAHEM BÍLKOVIN. KDYŽ OVESNOU, TAK POŘÁDNĚ ROZVAŘENOU, POTŘEBUJEŠ RYCHLÝ VSTUP ENERGIE. VAJIČKA MŮŽEŠ, POKUD JE ODSTUP OD TRÉNINKU MINIMÁLNĚ 2 HODINY. POUZE NAMĚKKO. POKUD JDEŠ DO ŠKOLY A TRÉNINK MÁŠ AŽ ODPOLEDNE TAK CELOZRNNÉ PEČIVO. VÝBORNÉ JSOU OBILNÉ KAŠE, VHODNÉ JSOU VEJCE NA ZPŮSOB VOLSKÉHO OKA ČI MÍCHANÁ. 2-3 STAČÍ-

SVAČINA

DO ŠKOLY JE VHODNÉ ZAŘADIT I BÍLKOVINY, ABY NEDOCHÁZELO K DEVASTACI SVALOVÉ TKÁNĚ -ABY SE NESNIŽOVAL PODÍL SVALOVÉ HMOTY.

OBĚD

PŘED VÝKONEM MIN. 2-3 HODINY ODSTUP. PŘEDEVŠÍM SLOŽENÉ SACHARIDY S DRŮBEŽÍM MASEM ČI RYBOU. VYHÝBEJ SE SMAŽENÉ ÚPRAVĚ MASA. IDEÁLNÍ TEPELNÁ ÚPRAVA JE VAŘENÁ NEBO GRILOVANÁ. VHODNÉ NEJSOU ANI LUŠTĚNINY, TĚŽKÉ SMETANOVÉ OMÁČKY NEBO VELKÉ MNOŽSTVÍ SYROVÉ ZELENINY. OVOCNÝ SALÁT JE IDEÁLNÍ.

SVAČINA

45-60 MIN. PŘED TRÉNINKEM JE IDEÁLNÍ OVOCE, SUŠENÉ OVOCE, MUSLI TYČINKY, PŘESNÍDÁVKA, SLADKÉ PEČIVO, SLADKÁ RÝŽOVÁ KAŠE JE POTŘEBA DOPLNIT TEKUTINY. PO TRÉNINKU JE ZÁSADNÍ DOPLNIT ZTRACENÉ TEKUTINY. DÁLE DOPLNIT SACHARIDY(OVOCE) A BÍLKOVINY FORMOU SVAČINY NEBO U STARŠÍCH ROČNÍKŮ SACHARIDO-PROTEINOVÝMI NÁPOJI.

VEČEŘE

MŮŽEŠ KROMĚ DRŮBEŽÍHO I TUČNĚJŠÍ MASE - HOVĚZÍ, VEPŘOVÉ, RYBY. VHODNÉ JSOU VEJCE, TĚSTOVINY, BRAMBORY, RÝŽE ČI BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY. TAKÉ JEZ HODNĚ ZELENINY A LUŠTĚNIN.

2.VEČEŘE

IDEÁLNĚ S ODTUPEM 1-2 HODIN PŘED SPÁNÍM A ALEPOŇ S 2 HODINOVÝM ODSTUPEM OD VEČEŘE. KOMBINACE BÍLKOVIN A SLOŽENÝCH SACHARIDŮ. TVAROH, JOGURT, CELOZRNNÉ PEČIVO, SÝRY, ŠUNKY, OVOCE, OŘECHY, ZELENINA NEBO U STARŠÍCH HRÁČŮ(U17) I VÍCESLOŽKOVÝ PROTEINOVÝ NÁPOJ. NESMÍŠ HLADOVĚT JINAK SI SNIŽUJEŠ PODÍL AKTIVNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI, KDYŽ ORGANISMUS HLADOVÍ, TAK PÁLÍ SVALY - RÁNO MENŠÍ VÁHA. JOGURT + TVAROH(RYCHLÉ+POMALÉ BÍLKOVINY) = POSTUPNĚ UVOLŇOVÁNÍ AMINOKYSELIN Z ŽALUDKU DO TĚLA, ABY TĚLO NEMUSELO NEUSTÁLE HLEDAT ZDROJE PRO UDRŽENÍ METABOLICKÉHO OBRATU. NECHOĎ SPÁT IHNEDE PO JÍDLE!



HYDRATACE



BARVA MOČI



JSI DOSTATEČNĚ HYDRATOVÁN



UDRŽUJ PITNÝ REŽIM PRO ZACHOVÁNÍ STUPNĚ 1 A 2



POČÍNÁJÍCÍ DEHYDRATACE, NAPIJ SE VODY



RISKUJEŠ KŘEČE A TERMOREGULAČNÍ PROBLÉMY



ZDRAVOTNÍ RIZIKO, PIJ VÍCE VODY



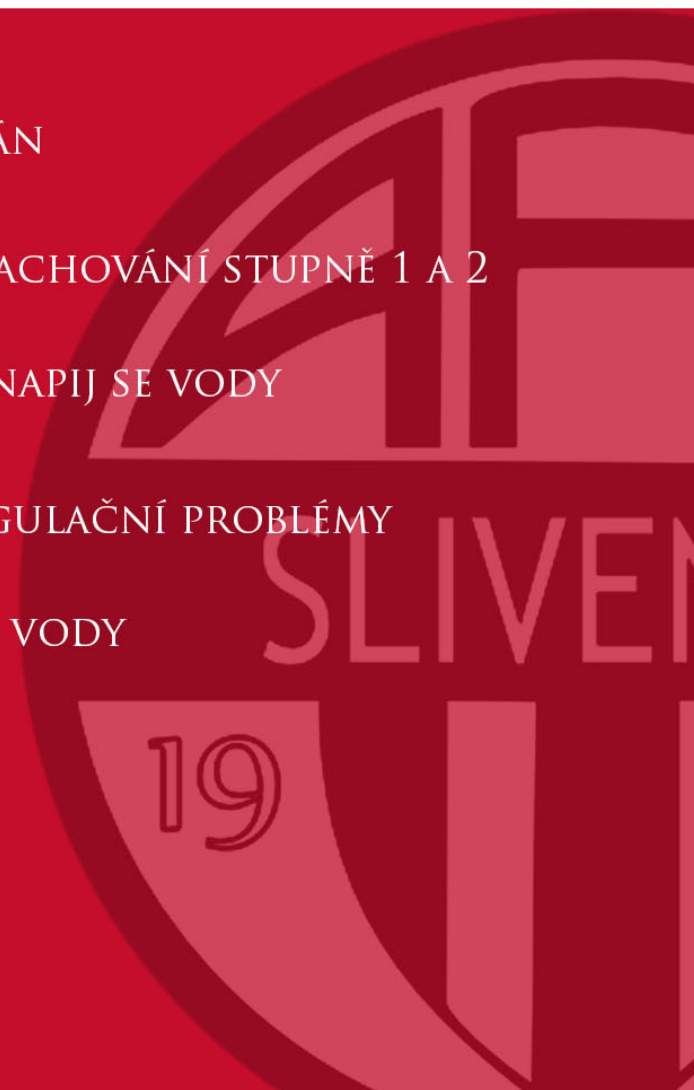
IHNED SE NAPIJ VODY



TĚŽKÁ DEHYDRATACE



TĚŽKÁ DEHYDRATACE





UKÁZKY JÍDELNÍČKU

SNÍDANĚ

POMERANČOVÝ DŽUS, JABLEČNÝ DŽUS, VODA, ČAJ, KAKAO, OVOCNÉ SMOOTHIE
MUSLI - VÍCE DRUHŮ, NE ZAPEČENÉ, NE ZAPÉKANÉ
JOGURT BÍLÝ A ČERSTVÉ OVOCE
OVESNÉ VLOČKY SYPANÉ ,NE ZAPÉKANÉ
OBILNÁ KAŠE S MLÉKEM NEBO VODOU
BÍLÉ ČI CELOZRNNÉ PEČIVO S MÁSLEM, ŠUNKA, SÝRY, DŽEM, MED

SNÍDANĚ - TRÉNINK RÁNO

BÍLÉ PEČIVO 2-3KS + MÁSLO+DŽEM/MED, OVOCNÝ KOLÁČ NEBO JABLEČNÝ ZÁVIN
ROZVAŘENÁ OVESNÁ KAŠE, HROZNOVÉ VÍNO, BANÁN, HOŘKÁ ČOKOLÁDA, MUFFIN
POLOTUČNÝ BÍLÝ JOGURT, BANÁN, ROZINKY, TOAST S MARMELÁDOU
BÍLÝ JOGURT OSLAZENÝ MEDEM S PIŠKOTY NEBO SUŠENKAMI A ROZINKY, BÍLÉ PEČIVO, ŠUNKA A SÝR

SNÍDANĚ - TRÉNINK ODPO

MUSLI S CELÝMI SEMÍNKY A OŘÍŠKY, OVOCEM A BÍLÝM JOGURTEM
OVESNÁ KAŠE, HROZNOVÉ VÍNO, OŘÍŠKY, HOŘKÁ ČOKOLÁDA
JÁHLOVÁ KAŠE S MEDEM, SUŠENÉ OVOCE, OŘECHY
RÝŽOVÁ KAŠE (ČOKOLÁDA, MED, ROZINKY), CELOZRNNÝ ROHLÍK SE ŠUNKOU A SÝREM
2 VEJCE NA MĚKKO, TOAST, PLÁTEK SLANINY, KOLÁČ NEBO BÁBOVKA

DOPolední SVAČINA

VODA, MINERÁLNÍ VODA, OVOCNÉ SMOOTHIE
BÍLÝ JOGURT, SUŠENÉ OVOCE, ROZINKY, OŘECHY
OBILNÁ KAŠE S OVOCEM
CELOZRNNÉ PEČIVO SE ŠUNKOU A SÝREM, TROCHU ČERSTVÉ ZELENINY
SENDVIČ S TVAROHOVOU POMAZÁNKOU
OVOCNÝ SALÁT S BÍLÝM JOGURTEM
JOGURTOVÝ NEBO SOJOVÝ NÁPOJ, MUSLI TYČINKA
ČERSTVÉ OVOCE



UKÁZKY JÍDELNÍČKU

OBĚD

KRŮTÍ PLÁTEK, RÝŽE, DUŠENÁ ZELENINA, SALÁT-BORŮVKY, BROSKVE, HROZNY, MERUŇKY
FILET Z LOSOSA, TĚSTOVINY, OLIVOVÝ OLEJ, PALAČINKA S MARMELÁDOU, FÍKY, MELOUN
RIZOTO S KUŘECÍM MASEM A ZELENINOU, PUDINK S OVOCEM, AVOKÁDO
NUDLOVÁ POLÉVKA, PEČENÉ KUŘE S RÝŽÍ NEBO BRAMBOREM, PUDINK S JABLKY
BRAMBOROVÁ POLÉVKA, GRILOVANÁ TRESKA SE ŠPAGETAMI, OVOCNÝ SALÁT
KUŘECÍ VÝVAR SE ZELENINOU, KRŮTÍ PLÁTEK S BRAMBOROVOU KAŠÍ, MALÝ ZELENINOVÝ SALÁT, KOMPOT
POLÉVKA SE ZELENINOU, KRŮTÍ MASO S BRAMBOROVÝMI NOKY, MALÝ ZELENINOVÝ SALÁT, PALAČINKA
HOVĚZÍ VÝVAR S KNEDLÍČKY, GRILOVANÝ KRŮTÍ STEAK NA BYLINKÁCH, ŠTOUCHANÉ BRAMBORY

SVAČINA PŘED TRÉNINKEM

300-400ML TEKUTIN
STUDENÁ RÝŽE S ROZINKAMI
RÝŽOVÁ KAŠE S OVOCEM
MUSLI TYČINKA
OVOCE - BANÁN, BROSKEV, HROZNOVÉ VÍNO, JABLKO
SUŠENÉ OVOCE NEBO OVOCNÁ PŘESNÍDÁVKA
BÍLÉ PEČIVO S MARMELÁDOU
PUDINK S OVOCEM NEBO ČOKOLÁDOU
100ML BÍLÉHO JOGURTU S OVOCEM

SVAČINA PO TRÉNINKU

DOPLNIT TEKUTINY 0,5-1L - VODA, HYPOTONICKÉ NÁPOJE
PEČIVO S TVAROHOVOU POMAZÁNKOU, SÝR
MLÉČNÁ RÝŽE S OVOCEM
JOGURTOVÉ PITÍ, SKYR, OVOCE
PEČIVO + PLÁTKY TVRDÉHO SÝRU
SOJOVÝ NÁPOJ
SACHARIDO-PROTEINOVÝ NÁPOJ (GAINER)



UKÁZKY JÍDELNÍČKU

VEČEŘE

HOVĚZÍ MASO NA ZPŮSOB ROŠTĚNÉ, BRAMBORY, FAZOLOVÉ LUSKY, HRÁŠKOVÁ POLÉVKA
FILET Z LOSOSA, TĚSTOVINY, ZELENINOVÝ SALÁT, FAZOLOVÁ POLÉVKA
BRAMBOROVÁ POLÉVKA, GRILOVANÝ VEPŘOVÝ STEAK, ŠTOUCHANÝ BRAMBOR, ZELENINOVÝ SALÁT
MEDAILONKY Z VEPŘOVÉ PANENKY, ZAPEČENÉ BRAMBORY, DUŠENÁ ZELENINA, ČOČKOVÁ POLÉVKA
KUŘECÍ VÝVAR SE ZELENINOU, VEPŘOVÝ PLÁTEK S RÝŽÍ, ZELENINOVÝ SALÁT
BROKOLICOVÁ POLÉVKA, PŘÍRODNÍ VEPŘOVÝ NEBO KRŮTÍ ŘÍZEK, OKURKOVÝ SALÁT
TĚSTOVINOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM A ZELENINOU
CHLEBA PŠENIČNO-ŽITNÝ 3-4 PLÁTKY, TVRDÉ SÝRY 30% TUKU 100G, ŠUNKA OD KOSTI
ČOČKA, 3-4 VEJCE, OKURKA
VÍCEZRNNÉ ROHLÍKY 2-3KS, SÝR COTTAGE, ČERSTVÁ ZELENINA

DRUHÁ VEČEŘE

MIXOVANÝ TVAROH S BÍLÝM JOGURTEM, OVOCE UVNITŘ - BROSKEV, JAHODY, LESNÍ OVOCE
TVAROH S OŘECHY, HOŘKÁ ČOKOLÁDA NEBO MED
TVAROHOVÁ POMAZÁNKA, PLÁTKY TVRDÉHO SÝRU, ŠUNKA, ŽITNÝ CHLÉB
OVOCNÝ SALÁT S TVAROHEM, OŘÍŠKY, ROZINKY ČI BRUSINKY
RÝŽOVÝ NÁKYP S TVAROHEM A OVOCEM
RICOTTA S MANDLEMI A OVOCEM
VÍCESLOŽKOVÝ PROTEINOVÝ NÁPOJ



TRÉNINK ODPOLEDNE - PŘÍKLAD

SNÍDANĚ

MOŽNO CELOZRNNÉ PEČIVO, KYNUTÁ BUCHTA, OVOCE, DŽUS
BÍLKOVINY - VEJCE MÍCHANÁ, ROSTBÍFE, MOŽNO I TUČNĚJŠÍ KVALITNÍ UZENINY - CIKÁNSKÁ PEČENĚ
VEPŘOVÁ ŠUNKA, MÁSLA, TVRDÝ SÝR
TEKUTINY

DOPoledNÍ SVAČINA

OBLOŽENÉ CHLEBY, ROHLÍKY - ŠUNKA, TVRDÝ SÝR, KUKUŘIČNÉ BAGETKY, TVAROHOVÁ SVAČINKA

OBĚD

POLÉVKA - ZELENINOVÁ NEBO KUŘECÍ VÝVAR, HOVĚZÍ RADĚJI NE
MASO - NE - HOVĚZÍ, TUČNÉ VEPŘOVÉ, SMAŽENÉ
ANO - GRILOVANÉ, RESTOVANÉ, DUŠENÉ
ZELENINA - OKURKA, RAJČE, LISTOVÝ SALÁT, MOŽNO DUŠENÁ NEBO GRILOVANÁ
PŘÍLOHA - RÝŽE, BRAMBORY, TĚSTOVINY, - OMEZIT
OVOCNÝ KOMPOT

SVAČINA PŘED TRÉNINKEM

CCA 30-60MIN. PŘED ZAČÁTKEM TRÉNINKU
1/2 OVOCE, PYRÉ, PŘESNÍDÁVKA, TROŠKA JOGURTU, MUSLI, PIŠKOTY, OVOCNÁ BUCHTA

SVAČINA PO TRÉNINKU

JOGURTOVÉ PITÍ, SKYR, OVOCE, GAINER, PEČIVO+PLÁTKY TVRDÉHO SÝRU

VEČEŘE

MASO - BEZ OMEZENÍ
PŘÍLOHY - BEZ OMEZENÍ

DRUHÁ VEČEŘE

KOMBINACE POMALÝCH BÍLKOVIN NA SLANO NEBO SLADKO
MALÁ PORCE CHLEBA S TVAROHOVOU POMAZÁNKOU
TVAROH S LESNÍM OVOCEM



TRÉNINK DOPOLEDNE - PŘÍKLAD

SNÍDANĚ - TRÉNINK ZA 2H

ŠKROBY - VLOČKY, LEPŠÍ CORNFLAKES, BÍLÝ ROHLÍK, KLASICKÝ CHLĚB
NEKYNUTÁ SLADKÁ BUCHTA, OVOCE, SLADKÝ ČAJ
BÍLKOVINY - VEJCE, VOLSKÉ OKO, NE MÍCHANÁ, NE NATVRDO
JOGURT, KUŘECÍ ŠUNKA, NE VEPŘOVÁ, TVRDÝ SÝR, TEKUTINY

ODPOLEDNÍ SVAČINA

MOŽNO VĚTŠÍ, SLADKÉ KYNUTÉ PEČIVO, OBLOŽENÉ CELOZRNNÉ CHLEBY, ŠUNKA NEJVYŠŠÍ JAKOSTI
TVRDÝ SÝR, TVARHOVÁ POMAZÁNKA, PROTEINOVÁ TYČINKA, MĚNĚ CUKRU A OVOCE

OBĚD

POLÉVKA - ZELENINOVÁ NEBO KUŘECÍ VÝVAR, HOVĚZÍ RADĚJI NE
MASO - NE - HOVĚZÍ, TUČNÉ VEPŘOVÉ, SMAŽENÉ
ANO - GRILOVANÉ, RESTOVANÉ, DUŠENÉ
ZELENINA - OKURKA, RAJČE, LISTOVÝ SALÁT, MOŽNO DUŠENÁ NEBO GRILOVANÁ
PŘÍLOHA - RÝŽE, BRAMBORY, TĚSTOVINY, - OMEZIT
OVOCNÝ KOMPOT

SVAČINA PŘED TRÉNINKEM

CCA 30-60MIN. PŘED ZAČÁTKEM TRÉNINKU
1/2 OVOCE, PYRÉ, PŘESNÍDÁVKA, TROŠKA JOGURTU, MUSLI, PIŠKOTY, OVOCNÁ BUCHTA

SVAČINA PO TRÉNINKU

JOGURTOVÉ PITÍ, SKYR, OVOCE, GAINER, PEČIVO+PLÁTKY TVRDÉHO SÝRU

VEČEŘE

MASO - BEZ OMEZENÍ
PŘÍLOHY - BEZ OMEZENÍ

DRUHÁ VEČEŘE

KOMBINACE POMALÝCH BÍLKOVIN NA SLANO NEBO SLADKO
MALÁ PORCE CHLEBA S TVARHOVOU POMAZÁNKOU
TVAROH S LESNÍM OVOCEM



VĚKOVÉ KATEGORIE - U7/U9

U NEJMLADŠÍCH KATEGORIÍ JE TŘEBA PŮSOBIT NA STRAVOVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PŘIROZENÝCH AUTORIT, KTERÝMI JSOU TRENÉŘI, SPORTOVNÍ VZORY A RODIČE. JE POTŘEBA EDUKOVAT PŘEDEVŠÍM RODIČE, KTEŘÍ ROZHODUJÍ O STRAVĚ V DOMÁCNOSTI. RODIČE VEDOU SVÝM VLASTNÍM PŘÍKLADEM KE SPRÁVNÝM STRAVOVACÍM NÁVYKŮM. DĚTI JE POTŘEBA NAUČIT PŘEDEVŠÍM PRAVIDELNOSTI VE STRAVĚ, VHODNÉMU SLOŽENÍ A PŘIMĚŘENÉMU PITNÉMU REŽIMU

PRAVIDELNOST

MALÉ SPORTUJÍCÍ DĚTI BY MĚLI JÍST ALESPON 5KRÁT DENNĚ. POKUD ZAČNE BÝT MALÝ SPORTOVEC ČASTĚJI UNAVENÝ, ZPOMALIL SE TĚLESNÝ RŮST NEBO DOKONCE HUBNE, JE S NEJVĚTŠÍ PRAVDĚPODOBNOSTÍ POTŘEBA ZVÝŠIT MNOŽSTVÍ JÍDLA. VZHLEDEM K OBJEMU ŽALUDKU JE VHODNĚJŠÍ PŘIDAT SVAČINKU ČI DRUHOU VEČEŘI NEŽ ZVĚTŠOVAT STÁVAJÍCÍ PORCE.

PŘED A PO TRÉNINKU

PRO SPRÁVNÝ VÝKON PŘI TRÉNINKU A ZÁPASE JE POTŘEBA SPRÁVNĚ SESTAVENÁ SVAČINA, KTERÁ DODÁ ENERGII A PO VÝKONU DOPLNÍ ENERGII PRO SPRÁVNOU REGENERACI.

PITNÝ REŽIM

DĚTI V TĚTO VĚKOVÉ SKUPINĚ BY MĚLI VYPÍT 60-80ML NA KAŽDÝ KILOGRAM TĚLESNÉ HMOTNOSTI DENNĚ. MNOŽSTVÍ TEKUTIN JE NAVÍC ODVISLÉ OD AKTUÁLNÍHO POČASÍ A NÁROČNOSTI TRÉNINKU. PLATÍ, ŽE NA KAŽDOU HODINU SPORTU BY MĚLO PŘIPADNOUT DALŠÍCH 800ML TEKUTIN



VĚKOVÉ KATEGORIE - U10/U11

U ŘADY CHLAPCŮ SE V TĚTO DOBĚ ZAČÍNÁ OBJEVOVAT RŮSTOVÝ SPURT. POKUD JEŠTĚ NENÍ VIDITELNÝ, TĚLO SE NA NĚJ JIŽ ALE VNITŘNĚ CHYSTÁ. JE PROTO DŮLEŽITÉ ZAMĚŘIT SE V TĚTO DOBĚ NA DOSTATEČNĚ MNOŽSTVÍ STRAVY. SPRÁVNÝ FYZICKÝ RŮST A PŘÍPADNĚ PROJEVY DOSPÍVÁNÍ MOHOU BÝT PRO RODIČE DOBRÝM MĚŘÍTKEM PŘÍJMU DOSTATEČNĚHO MNOŽSTVÍ ENERGIE A ŽIVIN. POKUD NAOPAK DOJDE KE STAGNACI VE SROVNÁNÍ S RŮSTEM OSTATNÍCH SPOLUŽÁKŮ, ZHORŠENÍ SPORTOVNÍHO VÝKONU NEBO DOKONCE K HUBNUTÍ, JE VHODNÉ DŮSLEDNĚJI SE NA STRAVU ZAMĚŘIT, PŘÍPADNĚ KONZULTOVAT S ODBORNÍKEM NA RŮST ČI LÉKAŘEM. NA DRUHOU STRANU KAŽDÉ DÍTĚ JE JEDINEČNÉ A I PŘESTO, ŽE SE DĚTSKÝ RŮST ŘÍDÍ ZCELA KONKRÉTNÍMI ZÁKONITOSTMI, RŮSTOVÝ VZOREC MÁ KAŽDÉ DÍTĚ SVŮJ VLASTNÍ.

KROMĚ JIŽ DŘÍVE SI OSVOJOVANÉ PRAVIDELNOSTI VE STRAVĚ JE NA MÍSTĚ ZAČÍT DĚTEM PŘEDSTAVOVAT BLÍŽE I KONKRÉTNÍ ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY A VELIKOST PORCE. TA JE NEZBYTNÁ JEDNAK PRO DOSTATEK ENERGIE NA SPORTOVNÍ VÝKON, ALE TAKÉ PRO REGENERACI A ZACHOVÁNÍ SPRÁVNÉHO RŮSTU A TĚLESNÉHO VÝVOJE, KTERÝ V TOMTO VĚKU U CHLAPCŮ JIŽ MŮŽE BOUŘLIVĚJI NASTUPOVAT. NA DRUHOU STRANU JE TŘEBA NESCHOVÁVAT ZA ZVÝŠENOU FYZICKOU AKTIVITU PŘEJÍDÁNÍ, KONZUMACE SLADKOSTÍ NEBO FAST-FOOD, ANI SLADKÝCH LIMONÁD, A TO ANI ZA ODMĚNU. I U SPORTUJÍCÍHO DÍTĚTE TOTIŽ MŮŽE DOCHÁZET V DŮSLEDKU NEVHODNĚ STRAVY K NADMĚRNÉMU RŮSTU TUKOVÉ TKÁNĚ, ZHORŠENÍ VÝKONU, NEDOSTATEČNĚ REGENERACI PO VÝKONU I K ÚNAVOVÝM ÚRAZŮM.

U NEJMLADŠÍCH KATEGORIÍ JE TŘEBA PŮSOBIT NA STRAVOVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PŘIROZENÝCH AUTORIT, KTERÝMI JSOU TRENÉŘI, SPORTOVNÍ VZORY A RODIČE. U DĚTÍ V TOMTO VĚKU MOHOU SVŮJ VŠEOBECNÝ ROZHLED VÍCE ROZŠÍŘOVAT O VÝŽIVU. VYSVĚTLENÍ VÝZNAMU JEDNOTLIVÝCH POTRAVIN PRO SPORTOVCE JE JIŽ NA MÍSTĚ. JE TŘEBA NEPATRNĚ ZVÝŠIT JEJICH ODPOVĚDNOST ZA VLASTNÍ DENNÍ REŽIM VČETNĚ STRAVY, NEBO V CHLAPCÍCH ALESPŮŇ VZBUDIT POCIT, ŽE URČITOU ČÁST MAJÍ VE SVÝCH RUKOU A ŽE TO DĚLAJÍ SPRÁVNĚ TAK, ABY DOSÁHLI CO NEJLEPŠÍHO SPORTOVNÍHO VÝKONU, A PŘITOM SI NEUBLÍŽILI.

CO BYCH MĚL ZNÁT

JÍM PRAVIDELNĚ ALESPŮŇ 5KRÁT DENNĚ. MÁM SNÍDANI, OBĚD I VEČEŘI A MEZI NIMI KAŽDÝ DEN ALESPŮŇ DVĚ SVAČINY. VÍM, ŽE MUSÍM JÍST DOSTATEK NEJEN MASA A SÝRŮ PRO SVALY, ALE TAKÉ PEČIVO A PŘÍLOHY PRO ENERGIÍ A OVOCE A ZELENINU PRO SPRÁVNOU IMUNITU, ABYCH BYL ZDRAVÝ A MOHL TRÉNOVAT. TAKÉ VÍM, ŽE MUSÍM DOSTATEČNĚ A SPRÁVNĚ PÍT, ABYCH PODÁVAL SVŮJ NEJLEPŠÍ VÝKON A NEBYL UNAVENÝ. TAK JAKO JE STRAVA DŮLEŽITÁ, JE POTŘEBA SPRÁVNÝ SPÁNEK. SPÍM 9-10 HODIN, ABYCH BYL DOSTATEČNĚ ODPOČINUTÝ, MĚL HODNĚ ENERGIE NA DALŠÍ DEN VE ŠKOLE A NA TRÉNINKU. PŘED SPANÍM SE SNAŽÍM VYHÝBAT TELEVIZI, MOBILU A TABLETU.



VĚKOVÉ KATEGORIE - U12/U15

PUBERTA JE JIŽ V PLNÉM PROUDU, A TO JAK FYZICKÁ, TAK TAKÉ PSYCHICKÁ. VHODNÉ JE DÁT CHLAPCŮM JEJICH VLASTNÍ OSOBNÍ ODPOVĚDNOST ZA VLASTNÍ CHOVÁNÍ A POSÍLIT TAK JEJICH OSOBNÍ ZÁJEM NA ZLEPŠOVÁNÍ SPORTOVNÍHO VÝKONU VŠEMI MOŽNÝMI DOSTUPNÝMI PROSTŘEDKY. V TĚTO VĚKOVÉ KATEGORII JE NA MÍSTĚ ZAČÍT PRACOVAT SE SLOŽENÍM STRAVY DETAILNĚJI, VYSVĚTLIT VÝZNAM JEDNOTLIVÝCH ŽIVIN A NAUČIT JE, JAK SI SAMI MOHOU SESTAVIT JÍDELNÍČEK, TAK ABY ZÍSKALI DOSTATEK ENERGIE A VŠECHNY ŽIVINY V POTŘEBNÉM MNOŽSTVÍ. JE POTŘEBA HRÁČŮM VYSVĚTLIT DŮLEŽITOST PESTRÉ STRAVY NAMÍSTO RŮZNÝCH PROTEINOVÝCH NÁPOJŮ A SUPLEMENTŮ, O KTERÉ SE JIŽ ZAČÍNÁJÍ ZAJÍMAT.

CO BY MĚL HRÁČ ZNÁT

ZNÁM ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY. VÍM, PROČ JE JÍST A JAKÉ POTRAVINY VYBÍRAT. NA PROTEINOVÉ NÁPOJE JSEM JEŠTĚ MLADÝ A RADĚJI SE SNAŽÍM DOSTATEČNĚ A SPRÁVNĚ JÍST. FAST-FOOD, LIMONÁDY I SLADKOSTI MAJÍ SICE DOSTATEK ENERGIE, ALE JINAK MĚMU TĚLU SPÍŠE ŠKODÍ. PROTO SE JIM VYHÝBÁM, NEBO JE KONZUMUJI POUZE VYJÍMEČNĚ. SVĚ ZNALOSTI O VÝŽIVĚ DÁLE PROHLUBUJI, ABYCH LÉPE CHÁPAL VÝZNAM SPRÁVNÉ VÝŽIVY. PŘEBÍRÁM ZA SVŮJ VÝKON ZODPOVĚDNOST A JSEM SCHOPEN SI SAMOSTATNĚ HLÍDAT, ZDA DOSTATEČNĚ A SPRÁVNĚ JÍM. SPRÁVNĚ SPÍM A VEČER SE VYHÝBÁM MODRÉMU SVĚTLU. VÍM, CO TO JE A PROČ JE DOBRÉ SE MU PŘED SPÁNÍM VYHÝBAT. VÍM TOTIŽ, ŽE POKUD TO BUDU ZANEDBÁVAT, MŮJ VÝKON SE ZHORŠÍ, NEBO SI PŘIVODÍM ÚNAVOVÝ ÚRAZ



VĚKOVÉ KATEGORIE - U16/U19

HRÁČI JSOU JIŽ V TĚTO VĚKOVÉ SKUPINĚ FYZICKY I VÝKONNOSTNĚ VELICE DOBRĚ PŘIPRAVENI. NICMĚNĚ I MALÉ ZANEDBÁNÍ SPRÁVNÉHO STEREOTYPU MŮŽE VÉST KE ZHORŠENÍ VÝKONU, ZRANĚNÍ A ZMAŘENÍ BUDOUCÍ KARIÉRY PROFESIONÁLNÍHO SPORTOVCE. DOSPÍVAJÍCÍ CHLAPCI BY MĚLI POCIŤOVAT DŮLEŽITOST A ODPOVĚDNOST ZA DODRŽOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU, DOSTATEČNOU REGENERACI A VHODNĚ SESTAVENOU STRAVU. VZDĚLÁVÁNÍ JE POSTAVENÉ NA ZOPAKOVÁNÍ ZÁKLADNÍCH PILÍŘŮ VÝŽIVY SPORTOVCE A UPOZORNĚNÍ NA RIZIKA SPOJENÁ S KONZUMACÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK. JE TŘEBA DÁT POZOR NA VLIV NESPORTUJÍCÍCH SPOLUŽÁKŮ A RŮZNÝCH REBELUJÍCÍCH PARTIČEK. VHODNĚ JE DÁT CHLAPCŮM JEJICH VLASTNÍ OSOBNÍ ODPOVĚDNOST ZA VLASTNÍ CHOVÁNÍ A POSÍLIT TAK JEJICH OSOBNÍ ZÁJEM NA ZLEPŠOVÁNÍ SPORTOVNÍHO VÝKONU VŠEMI MOŽNÝMI DOSTUPNÝMI PROSTŘEDKY. V TĚTO VĚKOVÉ KATEGORII JE NA MÍSTĚ ZAČÍT INFORMOVAT HRÁČE O SPRÁVNÝCH MOŽNOSTECH SUPLEMENTACE. O JEJICH VÝHODÁCH A RIZIKU. POUŽÍVÁNÍ SE ŘÍDÍ JASNÝMI PRAVIDLY, KTERÉ BY MĚL HRÁČ ZNÁT. NE VŠECHNY JSOU TOTIŽ VHODNÉ PRO KAŽDÉHO

JSEM ZODPOVĚDNÝ
MÁM SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ A SPÁNKOVÉ NÁVYKY
VÍM, CO MI PROSPÍVÁ A CO NAOPAK ŠKODÍ
S NIČÍM NEEXPERIMENTUJI

SPÁNEK

MODRÉ SVĚTLO, TIPY

19



SPÁNEK - MODRÉ SVĚTLO

TAK JAKO JE STRAVA DŮLEŽITÁ, JE POTŘEBA I SPRÁVNÝ SPÁNEK. SPÁNEK = ENERGIE NA DALŠÍ DEN VE ŠKOLE A NA TRÉNINKU. PRO KVALITNĚJŠÍ SPÁNEK SE PŘED SPÁNÍM VYHÝBEJ TELEVIZI, MOBILU A TABLETU. JEDNÍM Z NEJČASTĚJŠÍCH NEGATIVNÍCH ÚČINKŮ VYSTAVENÍ MODRÉMU SVĚTLU JE SNÍŽENÁ KVALITA SPÁNKU. NAŠE TĚLA TOTIŽ PŘI PRODUKCI HORMONŮ REAGUJÍ NA CELOU ŘADU PODNĚTŮ. V PŘÍPADĚ HORMONU SPÁNKU, TEDY MELATONINU, JE TO PRÁVĚ MODRÉ SVĚTLO, KTERÉ ODDALUJE JEHO PRODUKCI. NAŠE VNITŘNÍ HODINY JSOU TOTIŽ VELICE PŘESNĚ NASTAVENÉ A S PRODUKČÍ MELATONINU ZAČNOU V DOBĚ, KDY JE TŘEBA JÍT SPÁT, TEDY PŘÍBLIŽNĚ HODINU PO ZÁPADU SLUNCE. BOHUŽEL V PŘÍPADĚ, ŽE SLUNEČNÍ SVIT VE VEČERNÍCH HODINÁCH NAHRADÍME MODRÝM SVĚTLEM ELEKTRONIKY, NAŠE TĚLO NEMÁ ŠANCI ZJISTIT, ŽE UŽ JE VEČER. KDYŽ TEDY ULÉHÁME KE SPÁNKU, JE NÁŠ MOZEK STÁLE VE STAVU BDĚNÍ. NÁSLEDKEM JSOU PROBLÉMY S USÍNÁNÍM. POKUD SE NÁM PŘECE JEN POVEDE USNOUT, ČASTO JE TO SPÍŠE NA ZÁKLADĚ FYZICKÉ ÚNAVY A VYČERPÁNÍ. SPÁNEK VŠAK POTÉ BÝVÁ NEKVALITNÍ A RÁNO SE PROBOUZÍME UNAVENÍ A PODRÁŽDĚNÍ. IDEÁLNÍ ČÁS, KDY BYCHOM SE MĚLI ZAČÍT MODRÉMU SVĚTLU CÍLENĚ VYHÝBAT, JE PŘÍBLIŽNĚ JEDNU HODINU PŘEDTÍM, NEŽ PŮJDEME SPÁT. ZKUSTE TEDY VEČERNÍ PROHLÍŽENÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ VYMĚNIT ZA ČTENÍ KNÍŽKY.



SPÁNEK - MODRÉ SVĚTLO

V PŘÍPADĚ UČENÍ ČI POKUD NELZE JINAK SE MUSÍME SPÍŠE NEŽ NA ELIMINACI MODRÉHO SVĚTLA ZAMĚŘIT NA JEHO BLOKACI. CO SE TÝČE MOBILNÍHO TELEFONU, TABLETU ČI POČÍTAČE, VŠE MŮŽE VYŘEŠIT SPECIÁLNÍ FOLIE, KTEROU APLIKUJEME NA DISPLEJ, PŘÍPADNĚ NASTAVENÍ NOČNÍHO REŽIMU. TEN SICE ÚPLNĚ NEODSTRANÍ MODRÉ SVĚTLO VYZAŘOVANÉ ELEKTORNICKÝM ZAŘÍZENÍM, ALE SNÍŽÍ JEHO MNOŽSTVÍ. VELICE ČASTÝM OMYLEM JE ZAMĚŇOVÁNÍ MODRÉHO SVĚTLA A JASU, KTERÉ ZAŘÍZENÍ VYZAŘUJE. ZATÍMCO NASTAVENÍ SPECIÁLNÍHO NOČNÍHO REŽIMU REÁLNĚ SNÍŽÍ VYZÁŘENÉ MNOŽSTVÍ MODRÉHO SVĚTLA, SNÍŽENÍ JASU POUZE SNÍŽÍ JEHO INTENZITU. TO SICE MŮŽE ULEVIT OČÍM, PŘEDEVŠÍM POKUD KOUKÁME DO TELEFONU V ŠERU ČI TMĚ, ALE NA MODRÉ SVĚTLO TO VÝRAZNĚJŠÍ VLIV NEMÁ.

POKUD HLEDÁTE NĚJAKÉ KOMPLEXNĚJŠÍ ŘEŠENÍ, VYZKOUŠEJTE BRÝLE PROTI MODRÉMU SVĚTLU. U JEJICH VÝBĚRU JE VŠAK TŘEBA SI UVĚDOMIT, ŽE SE PRODÁVAJÍ V NĚKOLIKA RŮZNÝCH STUPNÍCH BLOKACE MODRÉHO SVĚTLA. V PŘÍPADĚ, ŽE SE ROZHODNETE KOUPIŤ BRÝLE, KTERÉ BLOKUJÍ MODRÉ SVĚTLO ZE 100%, VĚZTE, ŽE SE HODÍ SPÍŠE NA NOŠENÍ PŘED SPÁNÍM, JELIKOŽ PŘES NĚ NEUVIDÍTE MODROU BARVU, COŽ MŮŽE BÝT BĚHEM DNE NEPŘÍJEMNÉ. NA DENNÍ NOŠENÍ TEDY ZVOLTE SPÍŠE BRÝLE S BLOKACÍ KOLEM 30%.



TIPY PRO ZDRAVÝ SPÁNEK

PRAVIDELNOST

CHODIT SPÁT A VSTÁVAT VE STJENOU DOBU - I VÍKENDY, DOSPÁNÍ O VÍKENDU NEFUNGUJE

STIMULANTY

VYHNOUT SE PO 16:00 KÁVĚ, KOLE, ČAJI, ČOKOLÁDĚ

ALKOHOL

VYHNOUT SE PŘED SPÁNÍM, ZHORŠUJE DOBU REM SPÁNKU, MŮŽE ZPŮSOBIT PROBLÉM S DÝCHÁNÍM

PŘED SPÁNÍM

NEDĚLAT NIC NÁROČNÉHO, ZKLIDNIT MYSL, DECHOVÁ CVIČENÍ, MEDITACE, ČETBA, POSLECH HUDBY

HORKÁ KOUPEL

PŘED SPÁNÍM-POMÁHÁ NÁSLEDNĚ SNÍŽIT TĚLESNOU TEPLITU DÍKY PROKRVENÍ

LOŽNICE

TMAVÁ, STUDENÁ, VYVĚTRANÁ, BEZ ELEKTRONIKY, VYPNOUT ZAŘÍZENÍ, OTOČIT BUDÍK S ČASEM PRYČ

RÁNO

IDEÁLNĚ VSTÁVAT BEZ BUDÍKU, VYSTAVIT SE SLUNEČNÍMU SVĚTLU NEBO JASNÉMU SVĚTLU, OTUŽOVÁNÍ STUDENOU SPRCHOU NEBO VZDUCEM