



Nutriční pyramida

Jméno:

Energetická bilance:

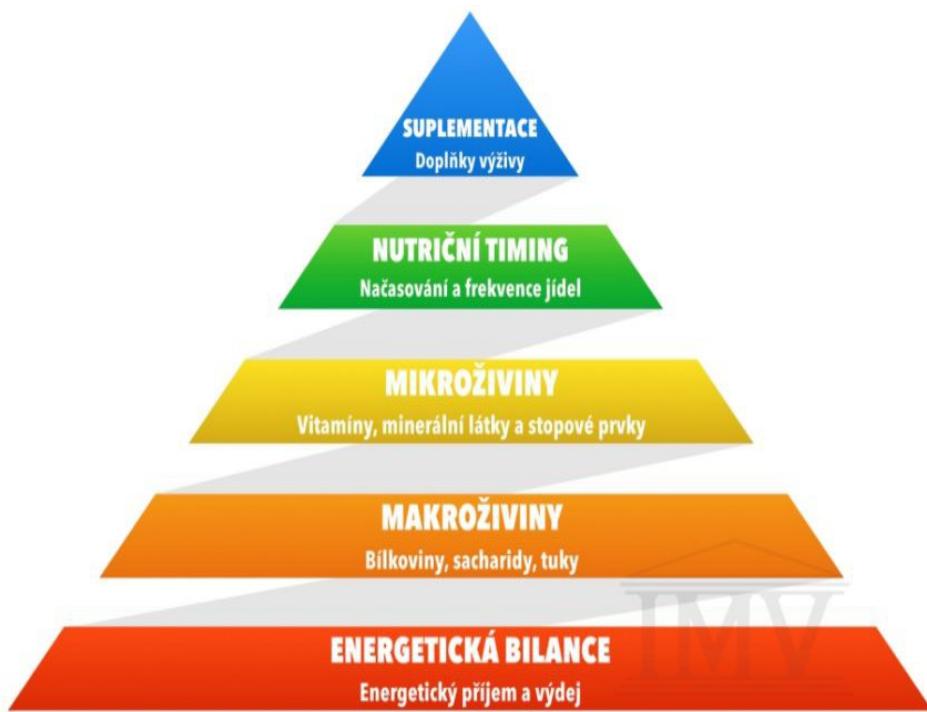
Bílkoviny: Sacharidy: Tuky:

Metabolický typ:

Doba: xx týdnu



Václav Truksa
Fitness Trenér



Nutriční pyramida

ZÁKLDNÍ NÁVKY PRO UDRŽITELNÉ VÝSLEDKY.....	1
1.) ENERGETICKÁ BILANCE.....	3
2.) MAKROŽIVINY.....	4
METABOLICKÉ TYPY + SYMPATIKUS/PARASYMPATIKUS	
obrázek.....	5
a) BÍLKOVINY (PROTEINY).....	6
b) SACHARIDY.....	7
c) TUKY.....	9
3.) MIKROŽIVINY.....	13
a) VITAMÍNY.....	14
b) MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY.....	16
4.) NUTRIČNÍ TIMMING.....	18
5.) SUPLEMENTY.....	18
Doporučené suplementy.....	20
Obchody kde nakoupit.....	19
Strava dle metabolického typu.....	20
Problémové potraviny.....	20
ADAPTOGENY PROTI STRESU.....	22
PITNÝ REŽIM	24
ALKOHOL.....	26
ANATOMIE.....	28