



Nutricní pyramida

Jméno:

Energetická bilance:

Bílkoviny: Sacharidy: Tuky:

Metabolický typ:

Doba: xx týdnů



Václav Truksa
Fitness Trenér



www.institutmodernivyzy.cz

Nutriční pyramida

ZÁKLDNÍ NÁVYKY 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