

Návod k výpočtu denního energetického výdeje.

Násobte svoji hmotnost v kg číslem 24 (MUŽI) nebo 22 (ŽENY) a koeficientem pohybové aktivity podle tabulky. Použijte takový koeficient, který je výrazem Vaší pohybové aktivity, kterou jste vykonávali více než 1 hodinu denně, nejlépe více hodin. Zjistíte tak orientačně Váš energetický výdej.

Vzorec pro výpočet energetického výdeje:

MUŽI - hmotnost v kg x 24 x koeficient aktivity

ŽENY - hmotnost v kg x 22 x koeficient aktivity

Tabulka koeficientů pohybové aktivity

Koeficient pohybové aktivity	Pohybová aktivita	Příklady
1,2	nepatrná - sedavý způsob života	běžné denní činnosti, kancelářské práce, sledování televize, stolní hry
1,3	velmi malá - velmi lehké práce	příprava stravy, umývání nádobí, žehlení, řízení auta
1,4	malá - lehké práce	lehké montážní práce, rovnání zboží, běžný domácí úklid, běžné práce na zahradě
1,5	malá sportovní - aktivity charakteru rekreač. sportu	chůze, volná jízda na kole, rekreační volejbal, golf, bowling
1,6	střední - středně náročné práce	lehké stavební práce, práce v mechanizovaném skladu, namáhavější práce na zahradě - sekání kosou, mytí oken a jiné namáhavější domácí práce
1,7	střední sportovní - aktivity charakteru organiz. sportu	rychlá chůze, rychlejší jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, kondiční cvičení, rekreační košíková nebo tenis, lehký lyžařský sjezd
1,8	velká - těžké práce	těžší stavební a jiné manuální práce, práce v nemechanizovaném skladu
1,9	velká sportovní - aktivity charakteru závodního sportu	běh 9km/hod., usilovná jízda na kole, nošení větších břemen, běh na lyžích, sjezdové lyžování, plavání, tenis, aerobik, spinning, tanec, vysokohorská turistika
2,0	značně velká - fyzicky náročné zaměstnání, vrcholový sport atp.	velmi těžké manuální práce (lesní, kopáčské), běh nad 10km/hod., jízda na kole závodního charakteru, závodně provozované sporty - trénink a závody

Použití koeficientu při jednodenním záznamu má jen orientační význam pro srovnání příjmu a výdeje energie v daný den. Pro snížení tělesné hmotnosti nebo zvýšení tělesné zdatnosti musejí být příslušné pracovní i sportovní aktivity prováděny systematicky několikrát v týdnu. Např. koeficient 1,9 a 2,0 předpokládá provádění příslušných aktivit denně.