

Dobrý den, milí hokejoví trenéři,

Díky za příjemnou atmosféru dnes dopoledne, posílám slíbené odkazy a souhrn dnešního povídání o výživě.

SACHARIDY, GLYKEMICKÝ INDEX, GLYKEMICKÁ NÁLOŽ:

http://www.profitinstitut.cz/Glykemicka_naloz-212 [3]

http://www.profitinstitut.cz/Glykemicky_index_%E2%80%93_proc_pecene_a_varene_neni_t_o_same-119

[4]

VLÁKNINA:

http://www.profitinstitut.cz/Co_nam_nejvice_chybi_v_jidelnicku_%E2%80%93_vlknina-152

[5]

Detox

https://www.profitinstitut.cz/Detoxikace_organismu_fakta-288 [6]

https://www.profitinstitut.cz/Jatra_hlavni_cisticka_organismu-289 [7]

Čokoláda:

http://www.profitinstitut.cz/Pohadka_o_cokolade_je_cokolada_hrich_nebo_spise_lek-118

[8]

BÍLKOVINY:

http://www.profitinstitut.cz/Neni_bilkovina_jako_bilkovina_aneb_biologicka_vyuzitelnost-195

[9]

http://www.profitinstitut.cz/Kolik_bilkoviny_je_potreba-109 [10]

TUKY:

http://www.profitinstitut.cz/Tuky_ve_vyzive_a_jejich_vliv_na_lidske_zdravi-196

[11]

http://www.profitinstitut.cz/Tuky_oleje_a_ruzne_druhy_kuchynske_upravy-124

[12]

--

Palmový a kokosový tuk:

http://www.profitinstitut.cz/Odborne_vyzivove_hodnoceni_palmoveho_a_palmojadroveho_tuku-115

[13]

http://www.profitinstitut.cz/Kokosovy_tuk_ANO_ci_NE_Odborne_vyzivove_hodnoceni_kokosoveho_tuku-114

[14]

--

Můj rozhovor o palmovém tuku na DVTV:

<https://video.aktualne.cz/dvtv/skalska-palmy-olej-kryje-klamava-reklama-hledejte-rostlinn/r~bcf5860ab97111e590ec0025900fea04/?redirected=1479028082>

[15]

PITNÝ REŽIM:

http://www.profitinstitut.cz/Voda_je_zaklad_jak_na_pitny_rezim-25 [16]

http://www.profitinstitut.cz/Pitny_rezim_behem_sportovniho_vykonu-205

[17]

--

Vyvrácení mýtů, které panují kolem mléka:

http://www.profitinstitut.cz/Mleko_a_mlečne_vyroby_vyznam_mleka_a_myty_o_jeho_konzumaci-194

[18]

Strava a pohyb:

http://www.profitinstitut.cz/Co_jist_pred_zavodem_nebo_zapasem_a_behem_vicero_zavodu_v_jeden_den-243

http://www.profitinstitut.cz/Jak_predchazet_zazivacim_obtizim_pri_vytrvalostnim_vykonu-273

[19]

Sérii videí o výživě rostoucího hokejisty najdete na

<https://www.pojdhrathokej.cz/education/default/9db11422-5e54-4bd1-86f1-d9282570b917>

nebo stačí i na na you tube zadat Skalská + výživa.

Na sociálních mediích mě najdete zde na mé veřejné FB stránce:

<https://www.facebook.com/skalskamarie> [20]

V ambulanci mě najdete v Praze v Centru sportovní medicíny,
www.centrum sportmed.cz [21]

Mějte se hezky, něco pro to dělejte, nikdo jiný to za vás
neudělá.

Hokeji zdar, obětavým trenérům zvlášť!

Na viděnou třeba u ledu,

Marie Skalská