



# zkustozdrave.cz

*Změňte s námi svůj životní styl*

## NAŠE SPECIALIZACE

### DIAGNOSTIKA

- Analýza složení těla na diagnostickém přístroji InBody 230
  - ▶ Doporučení minimální kalorické potřeby (BMR)
  - ▶ Zhodnocení tukové a svalové tkáně
  - ▶ Svalová hmota v jednotlivých tělesných partiích
  - ▶ Edém, edém v jednotlivých tělesných částech
  - ▶ Nutriční diagnóza (proteiny, minerály, tuk)
  - ▶ Tělesná vyváženost a tělesná síla
  - ▶ Růstový diagram pro děti
- Neinvazivní cévní vyšetření přístrojem MaxPulse
  - ▶ Zhodnocení stavu a stáří cév
  - ▶ Neinvazivní vyšetření variability srdeční frekvence
  - ▶ Počet tepů za minutu, kolísání tepové frekvence
  - ▶ Stanovení míry psychického a fyzického stresu a celkové odolnosti vůči stresu
  - ▶ Zhodnocení autonomního nervového systému

### VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

- Zhodnocení a úpravu Vašich dosavadních stravovacích návyků
- Sestavení nového jídelníčku
- Sestavení výživového plánu pro úpravu hmotnosti
- Využití základních živin v zátěži
- Doplnky sportovní výživy
- Výživa v tréninku a při soutěži
- Výživa pro silové sporty
- Výživa pro vytrvalostní sporty
- Asistovaný nákup

### OSOBNÍ TRÉNINK, REGENERACE A MASÁŽE

- Náprava svalových dysbalancí a vadného držení těla
- Sestavení cvičebního plánu pro redukci hmotnosti
- Nárůst svalového objemu a svalové síly
- Diagnostika metodou MFK  
(manuální fyzioterapeutická korekce)
- Zdravotní a kompenzační cvičení



**[www.ZkusToZdrave.cz](http://www.ZkusToZdrave.cz)**

Úzká 26, České Budějovice 37005

Tel: 776 444 467, [info@zkustozdrave.cz](mailto:info@zkustozdrave.cz)

JSME PARTNEREM UNIKÁTNÍHO ČESKÉHO PROJEKTU

**Školní program**

školi program

**[www.skolniprogram.cz](http://www.skolniprogram.cz)**

