

AKO PRACOVAŤ S MYFITNESSPAL 2.0

TOMAX

Pár slov na úvod


Ďakujem Ti za stiahnutie tohto e-booku.

Flexibilné stravovanie sa stáva čoraz viac populárne. MyFitnessPal (MFP) je nástroj, s ktorým si vieš zapisovať všetko, čo skonzumuješ a máš prehľad o svojom príjme. A to nielen z kalorického hľadiska, ale aj z toho, aké pomery makroživín máš vo svojej strave.

Ako však s touto appkou pracovať?

Je to jednoduché, len sa musíš naučiť niekoľko vecí.

Na pár slajdoch nájdeš ako si zapisovať jedlo, skenovať kódy z potravín a rôzne tipy na používanie MFP.

Všetky  alebo podčiarknuté texty sú klikateľné a dostaneš sa nimi na nadväzujúci odkaz.

Tak pod'na to!

Obsah

Čo potrebuješ

Prvé kroky

Nastavenie jednotiek

Nastavenie kalórií a makier

Nahadzovanie jedla

- hľadáním

- naskenovaním kódu

- v reštaurácii

- pridávanie jednotlivých makier

- kopírovanie jedál

Vytváranie vlastných jedál

Ako si ukontrolovať príjem počas dňa

Kontrola nájdenej potraviny

Rozdiel medzi surovým a uvareným

Malé tipy k strave

Kde ma nájdeš

Čo potrebuješ

1. Mobil

-Nie, nemusí to byť iPhone 13



2. Appku

-Sťahuj zadarmo
na iOS
na Android



3. Kuchynskú váhu

-Kúpiš v supermarkete za 10€
-Nie, od oka to fakt nedáš



Prvé kroky

1. Vytvorenie účtu

Vyplníš cieľ, aktivitu, pohlavie, dátum narodenia, výšku, váhu, cieľovú váhu, týždenný cieľ, e-mail a heslo

2. Podľa vstupných info Ti MFP vyhodí kalorický cieľ a čas, kedy by si ho cca mal dosiahnuť.

Tohto sa ale nedrž.

Neskôr sa dozvieš prečo. Odklikni všetky zaškrtnuté možnosti. Reklamy a pod. nepotrebuješ.

Account Created

Congratulations!

Your custom plan is ready and you're one step closer to your goal weight.

Your daily net calorie goal is:

2 680 Calories

You should gain:
1,3 kg by 18 June

Keep me on track with reminders.

Use my phone to track my steps

Send me the latest news, innovations and offers from MyFitnessPal and Under Armour.

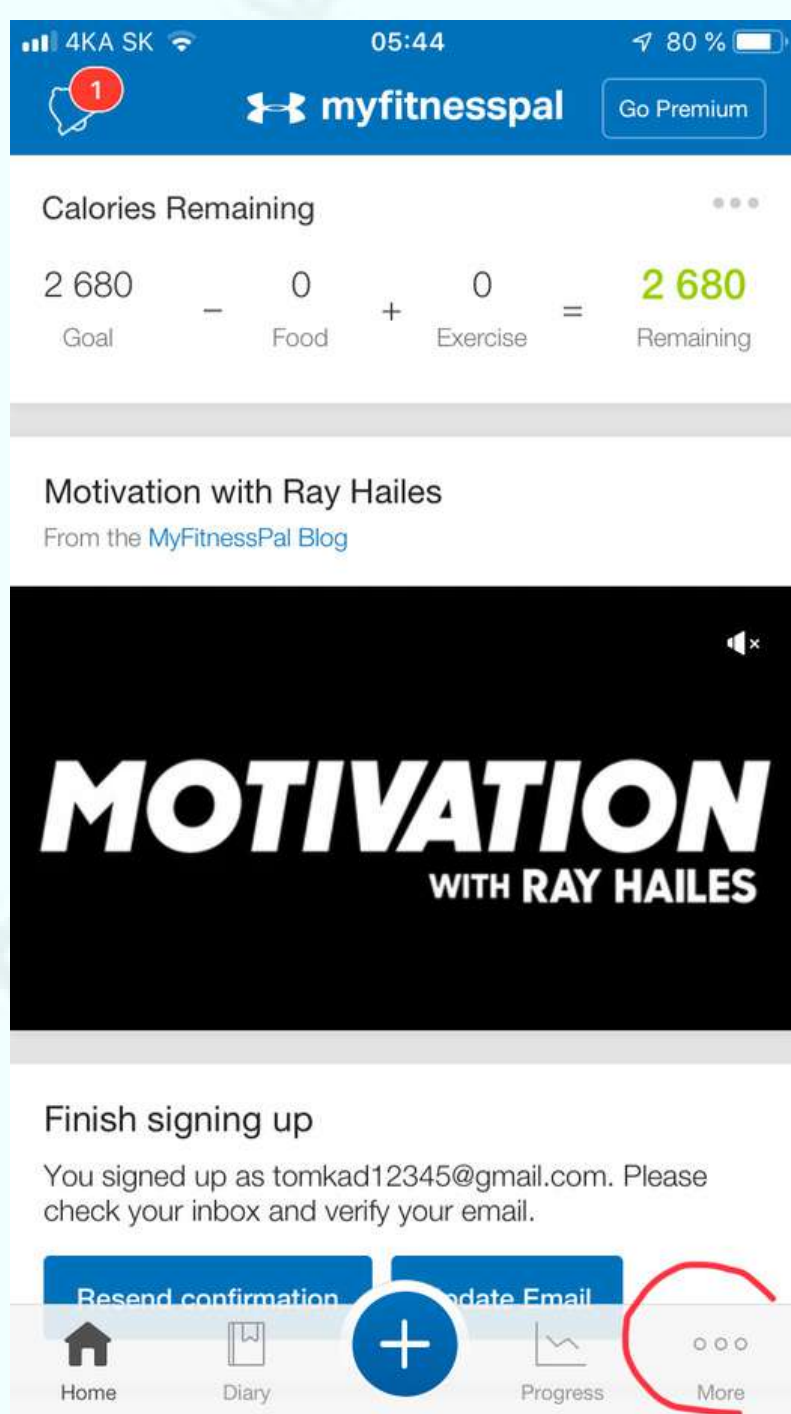
Continue

Nastavenie jednotiek

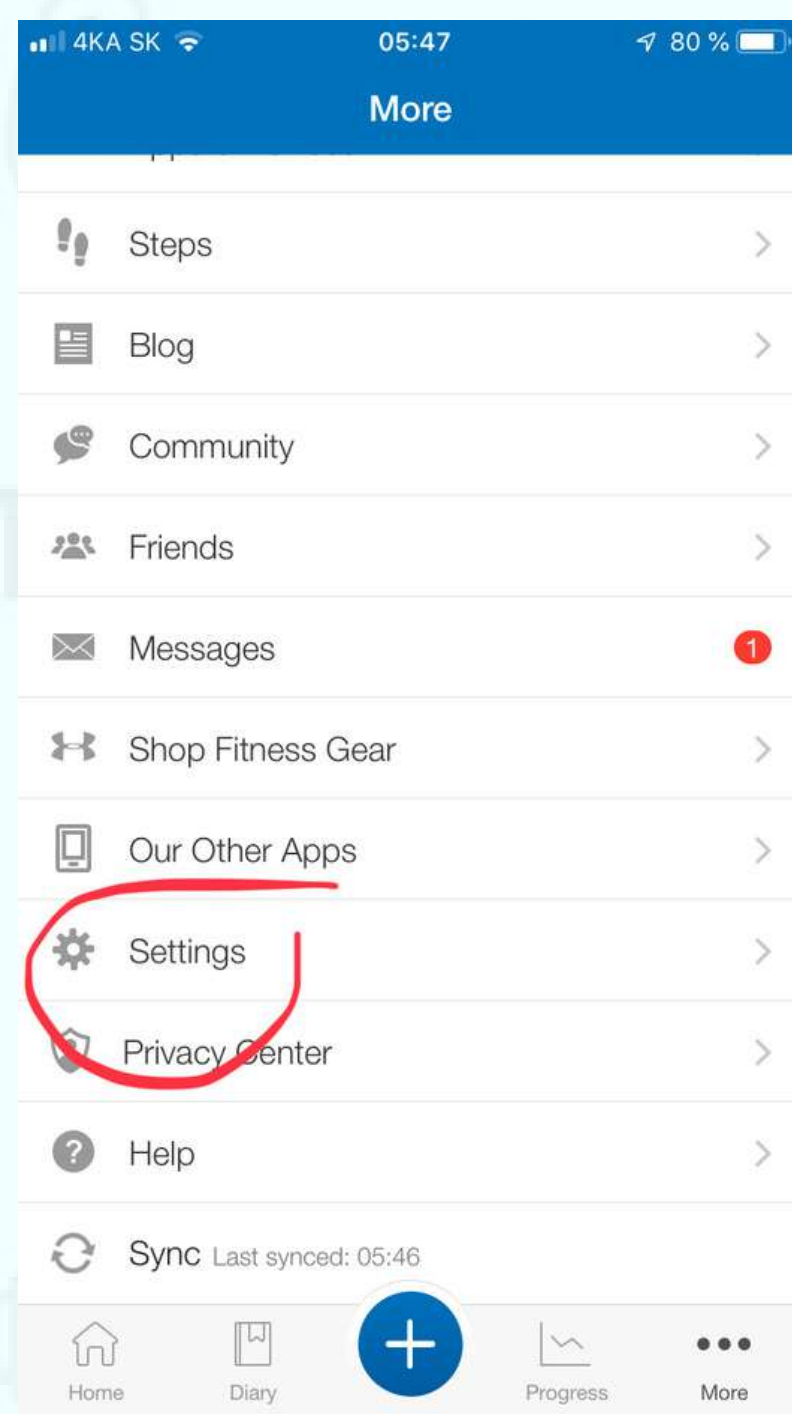
Často bývajú nastavené americké jednotky, teda oz, inches, miles atď. Prehod' si to na nám viac zrozumiteľné jednotky.

Postup: More - Settings - Profile - Units

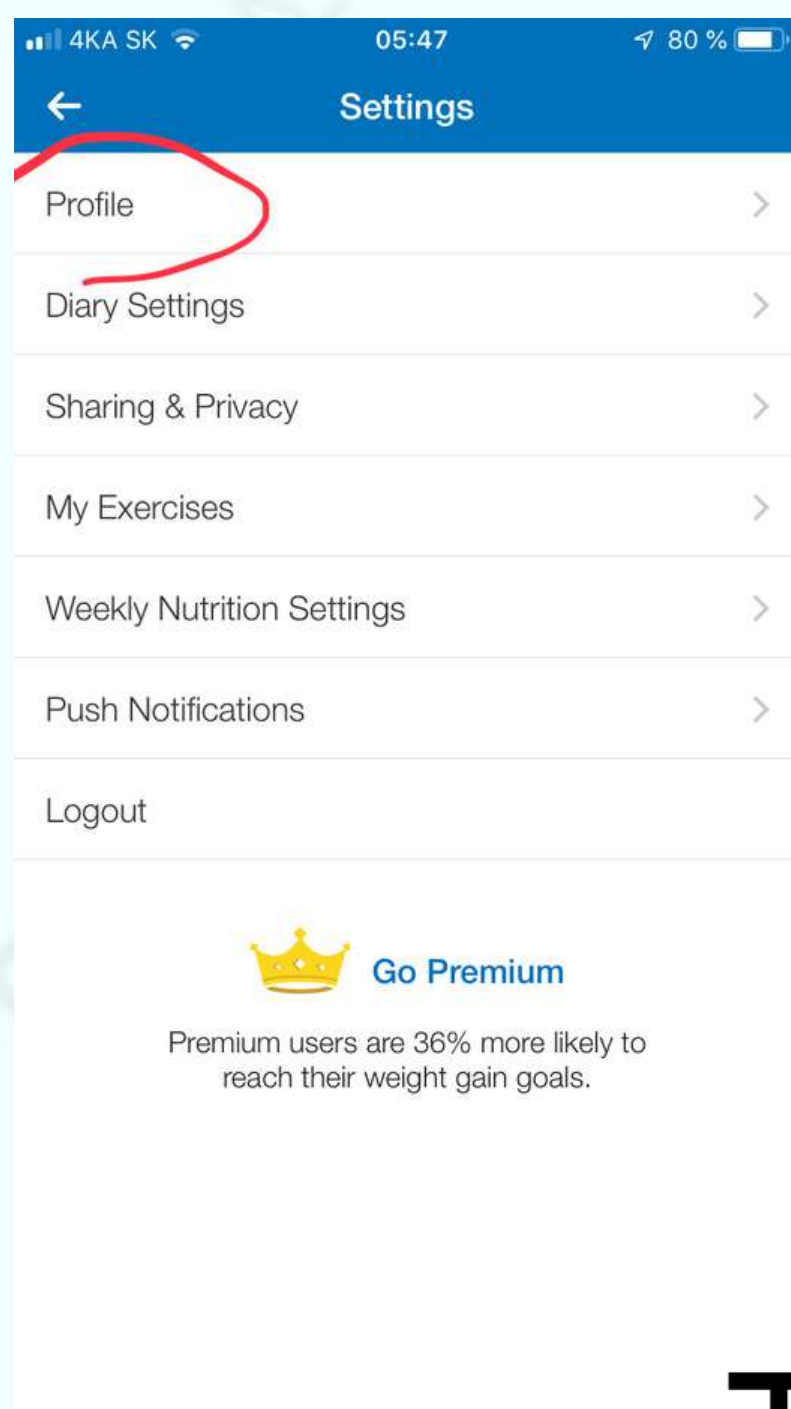
1.



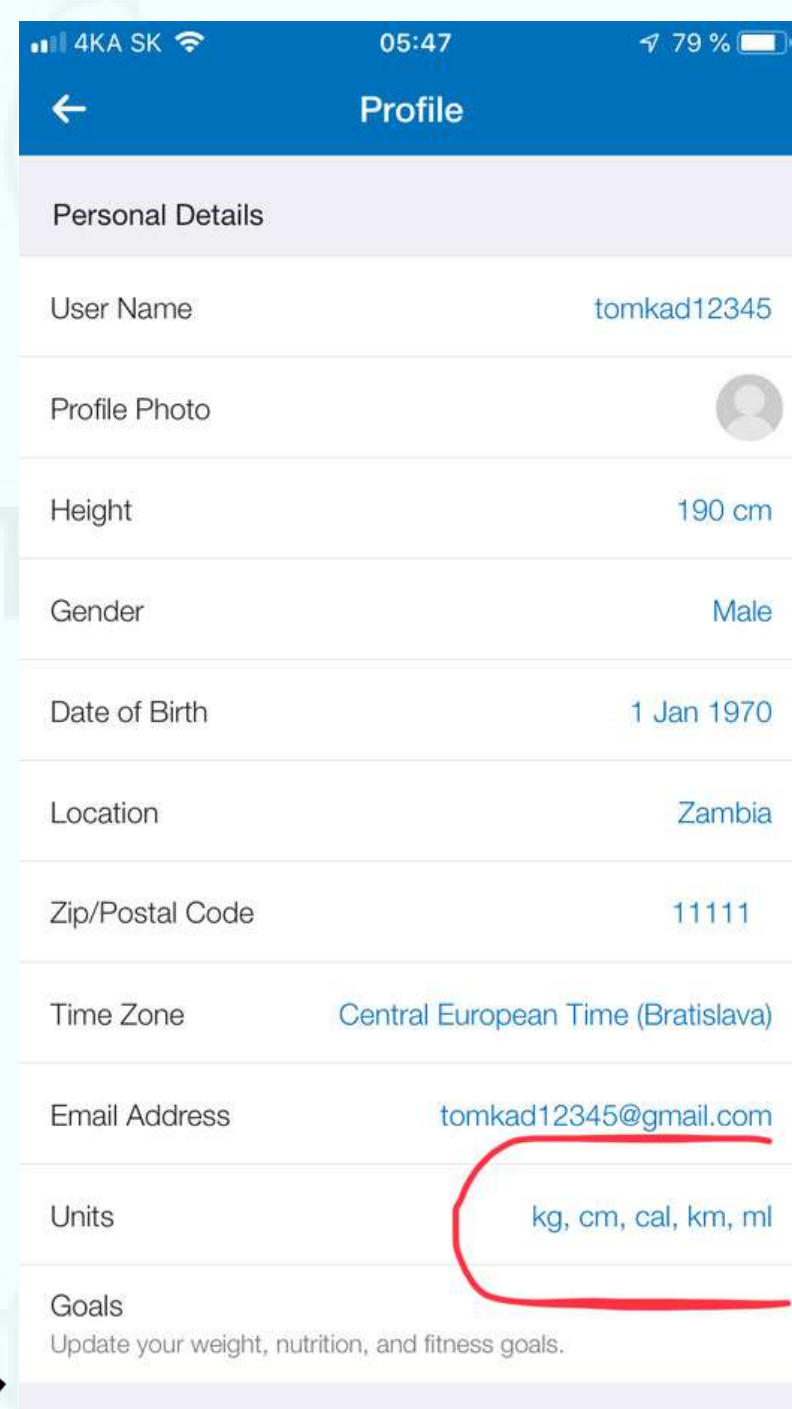
2.



3.



4.




Nastavenie kalórií a makier

Ako som už spomínal, MFP Ti nastaví isté kalorické hodnoty a dátum, dokedy by si mal hitnúť svoj cieľ, ak budeš dodržiavať denné kalórie.

Avšak nedrž sa toho, často to sú nie práve najšťastnejšie hodnoty.

Ak máš svoju diétu, nastav si ju.

Ak nemáš poňatie o tom, čoho si koľko dať, mrkni na článok o optimálnom pomere makier. 

Totálny základ (radšej ale čítaj článok)

Kalórie - existuje niekoľko online kalkulačiek.

Skús ich viac a spriemeruj to. Hlavne prosím nechod' pod bazálny metabolizmus (BMR).

Bielkoviny - 1g/kg (nešportujúci)

- 1,6 - 2,2 g/kg (športujúci)

Tuky - 0,8 - 1 g/kg

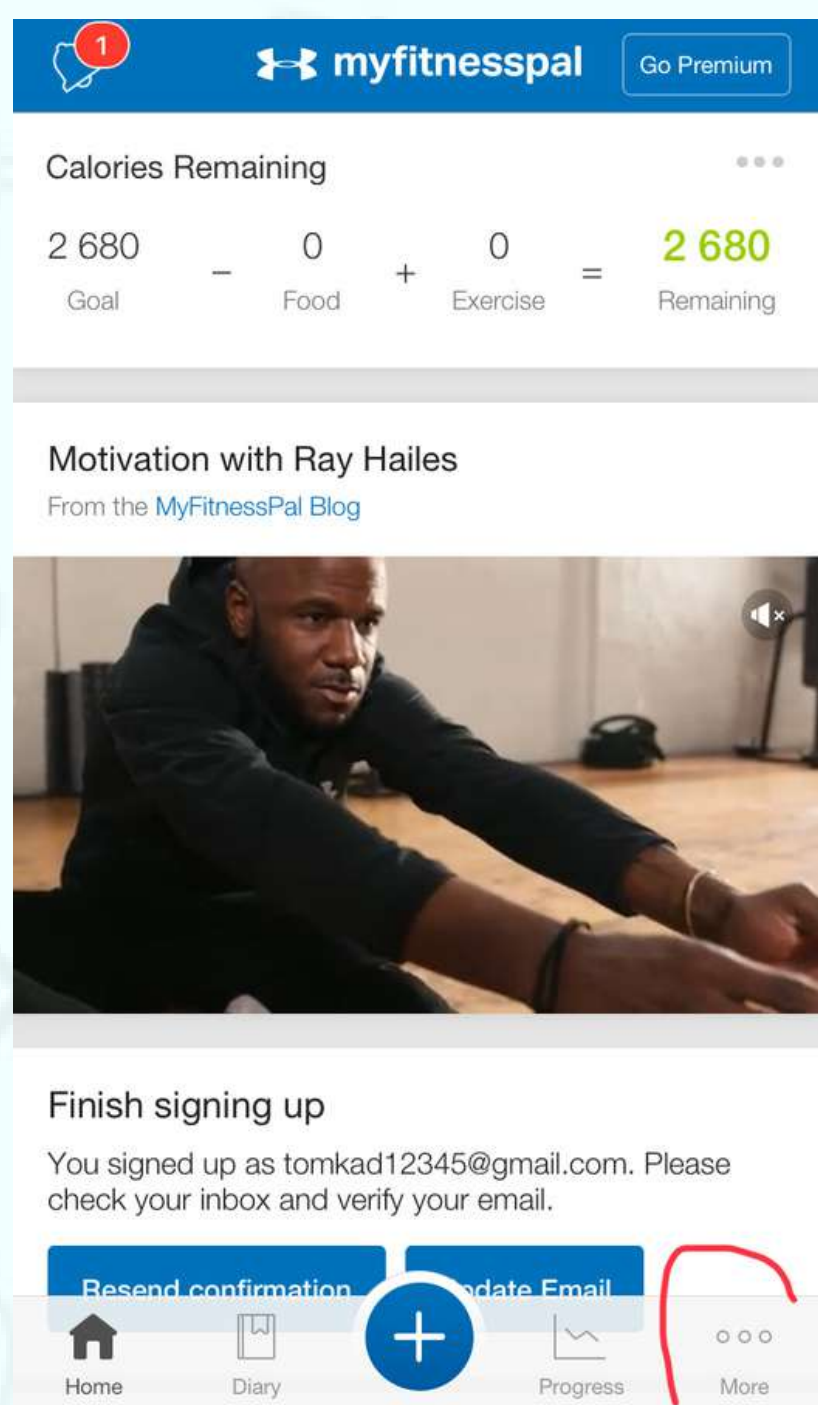
Sacharidy - vyplnia zvyšok kalórií

Nastavenie kalórií a makier

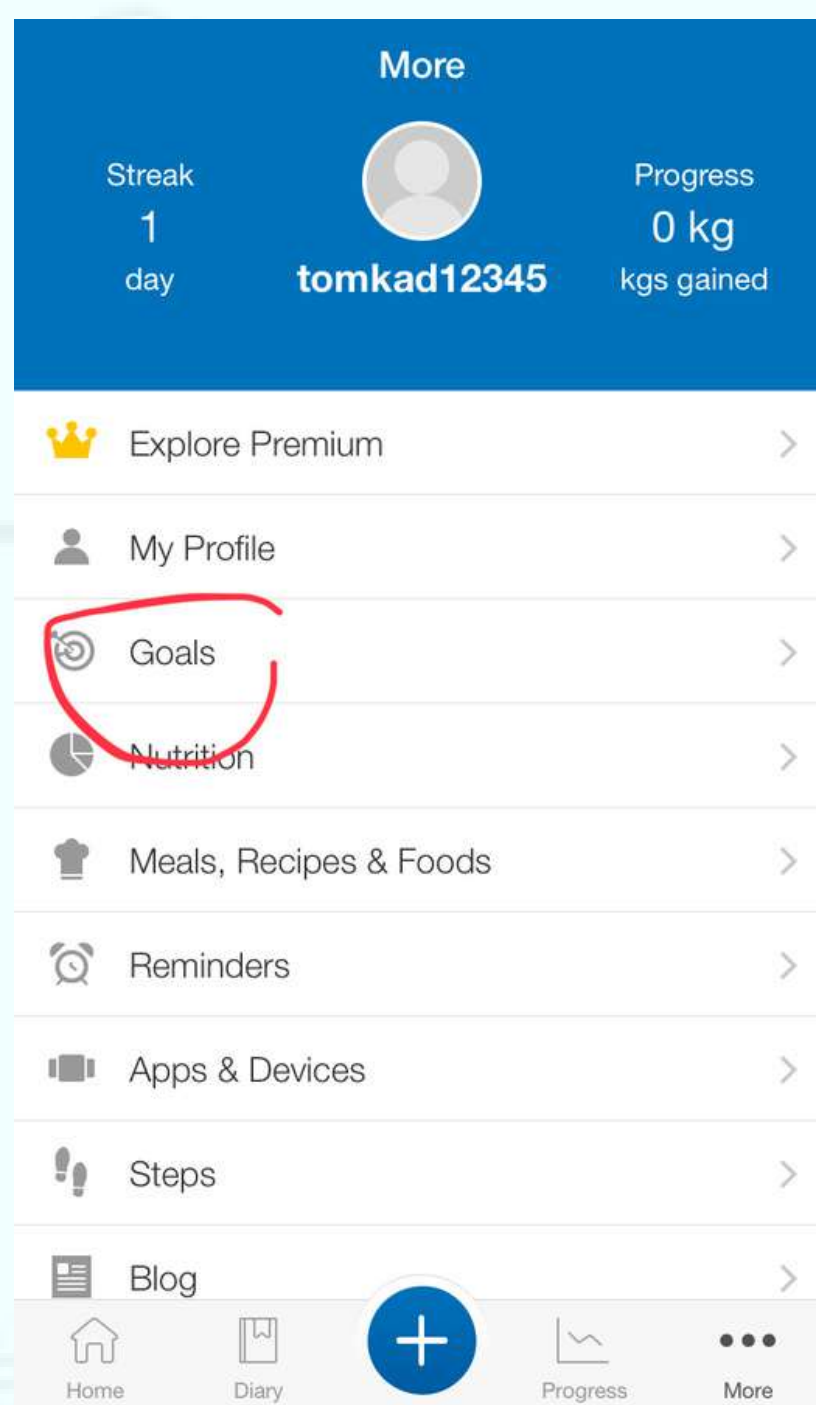
KALÓRIE

Postup: More - Goals - Calorie, Carbs, Protein and Fat Goals - Calories

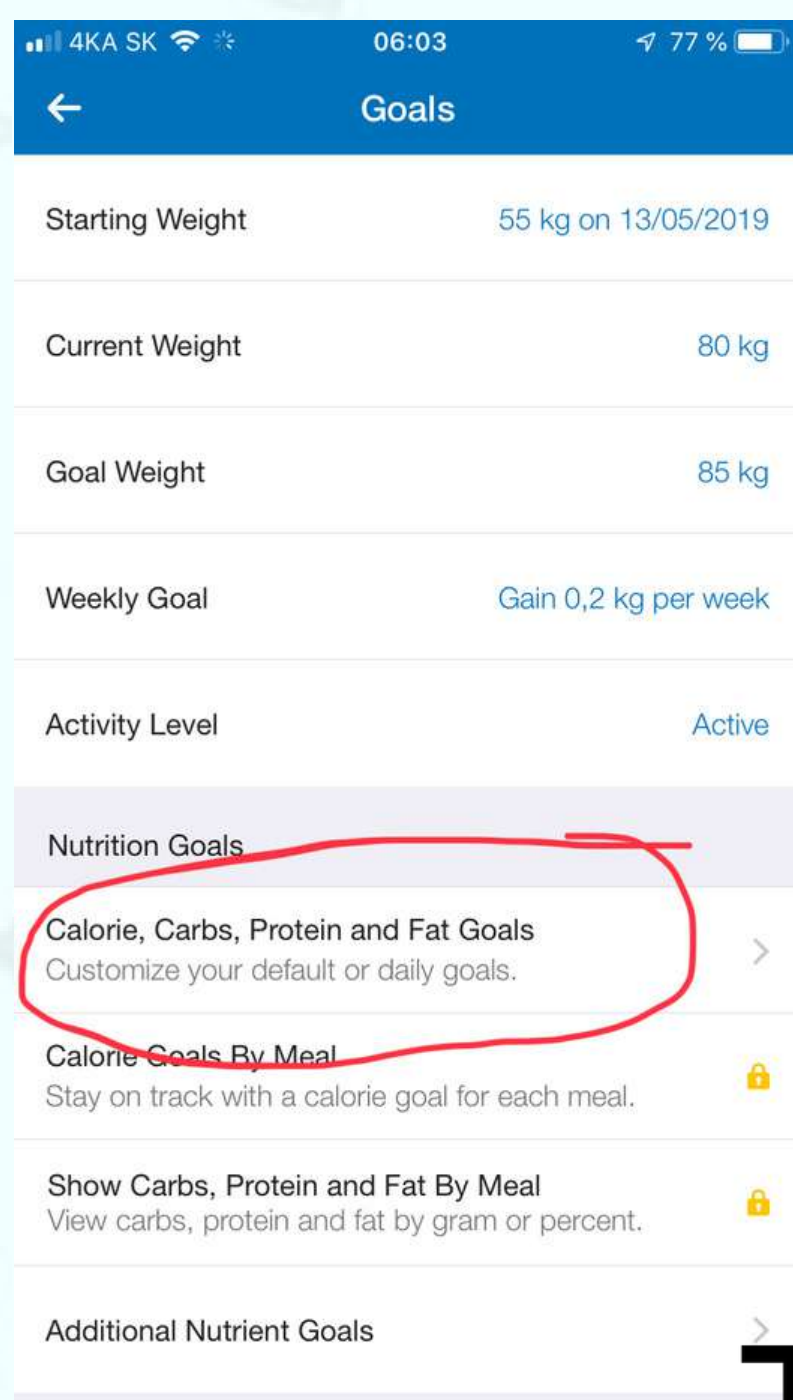
1.



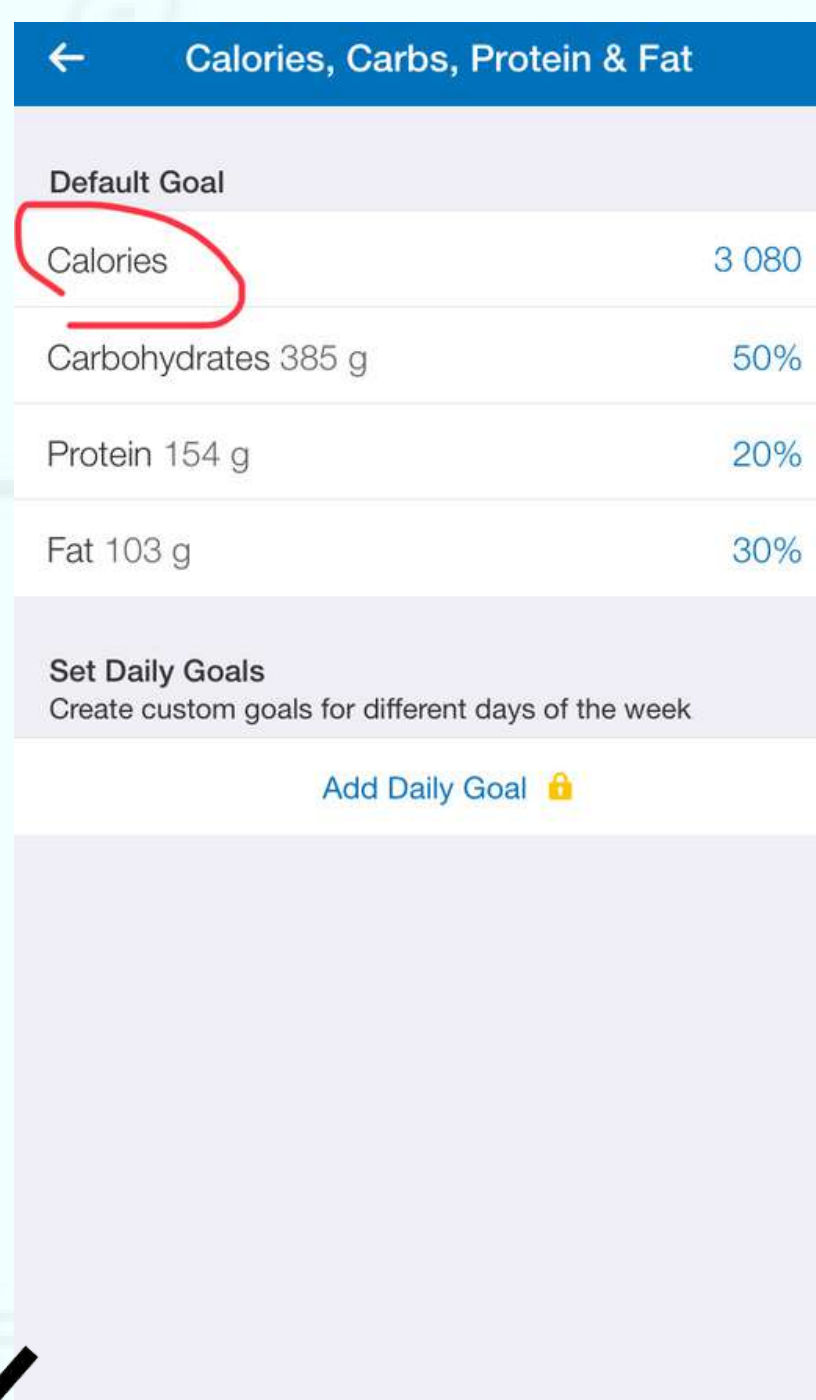
2.



3.



4.



Nastavenie kalórií a makier

MAKRÁ

Ak máš nastavené kalórie, potom ťukneš na jedno z makier a nastavuješ si percentá tak, aby Ti cca sedeli s hodnotami gramov, ktoré máš mať. Logicky, spolu musíš mať 100%. (Presné gramy je možné vpisovať len v Premium verzii, tú Ti ale fakt netreba)

← Calories, Carbs, Protein & Fat

Default Goal

Calories	2 500
Carbohydrates 312 g	50%
Protein 125 g	20%
Fat 84 g	30%

× % Grams ✓

Carbs	Protein	Fat
250 g	188 g	83 g
20	10	10
25	15	15
30	20	20
35	25	25
40 %	30 %	30 %
45	35	35
50	40	40
55	45	45
60	50	50

% Total **100%**
Macronutrients must equal 100%

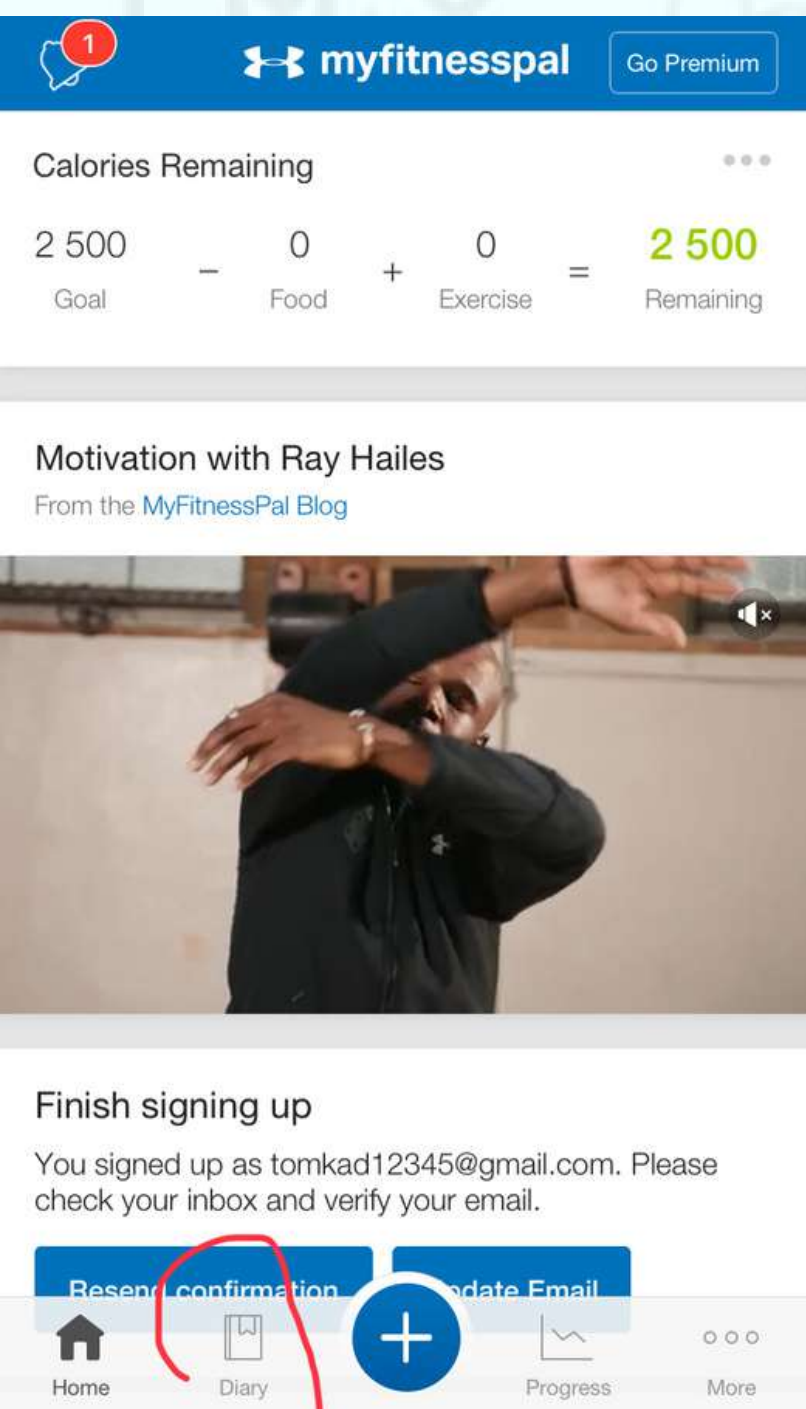
Nahadzovanie jedla

Flexibilné stravovanie - sleduješ kalórie, pomer makier a ješ aspoň 80% výživných potravín. Zvyšných 20% môžu/nemusia tvoriť menej hodnotné potraviny, ak Ti sedia do makier. Tu je tá flexibilita.

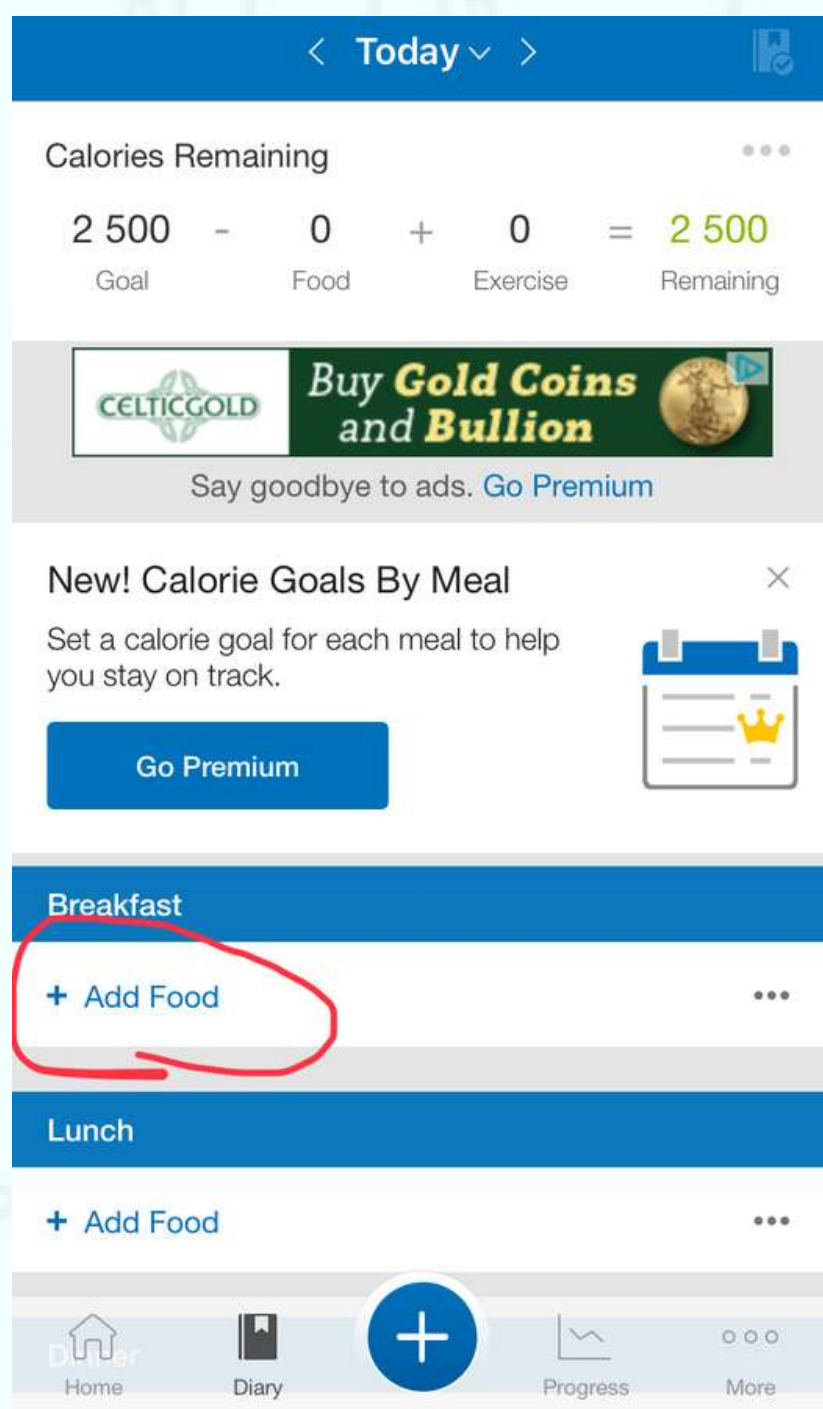
Najlepší nástroj na sledovanie tohto je, že všetko čo zješ/vypiješ a má kalorickú hodnotu, nahodíš do tejto appky.

Postup: Diary - Add food - Search for a food

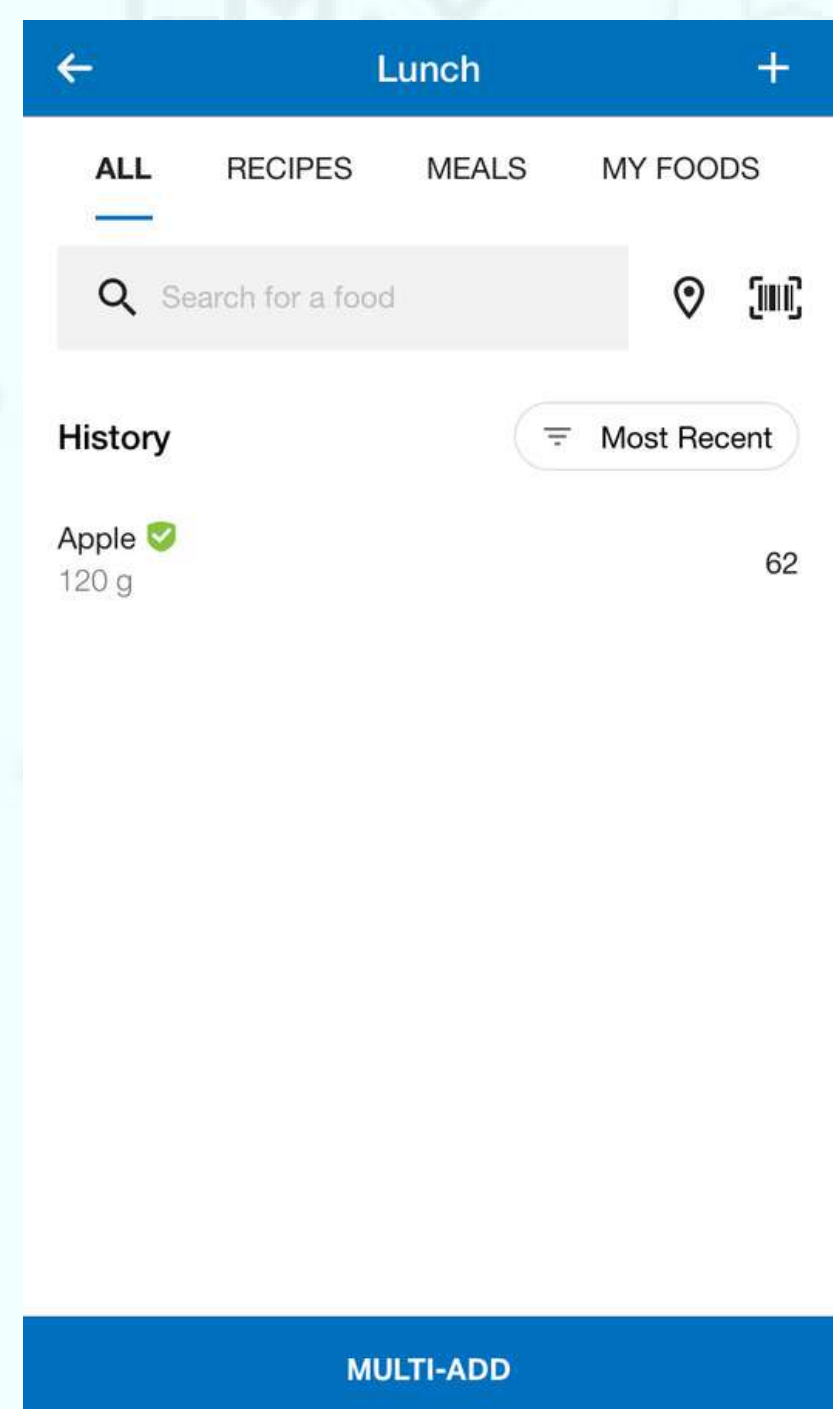
1.



2.



3.



Jedlo môžeš pridať 3 spôsobmi:

Nahadzovanie jedla -hľadáním

Postup:

Diary - Add food - Search for a food

1. Do search baru napíšeš, čo ješ. Napríklad jablko. Môžeš hľadať v slovenčine alebo angličtine. Databáza je naozaj široká.

2. Vyber si jednu možnosť, najlepšie so zelenou fajkou (to sú potraviny s overenými hodnotami).

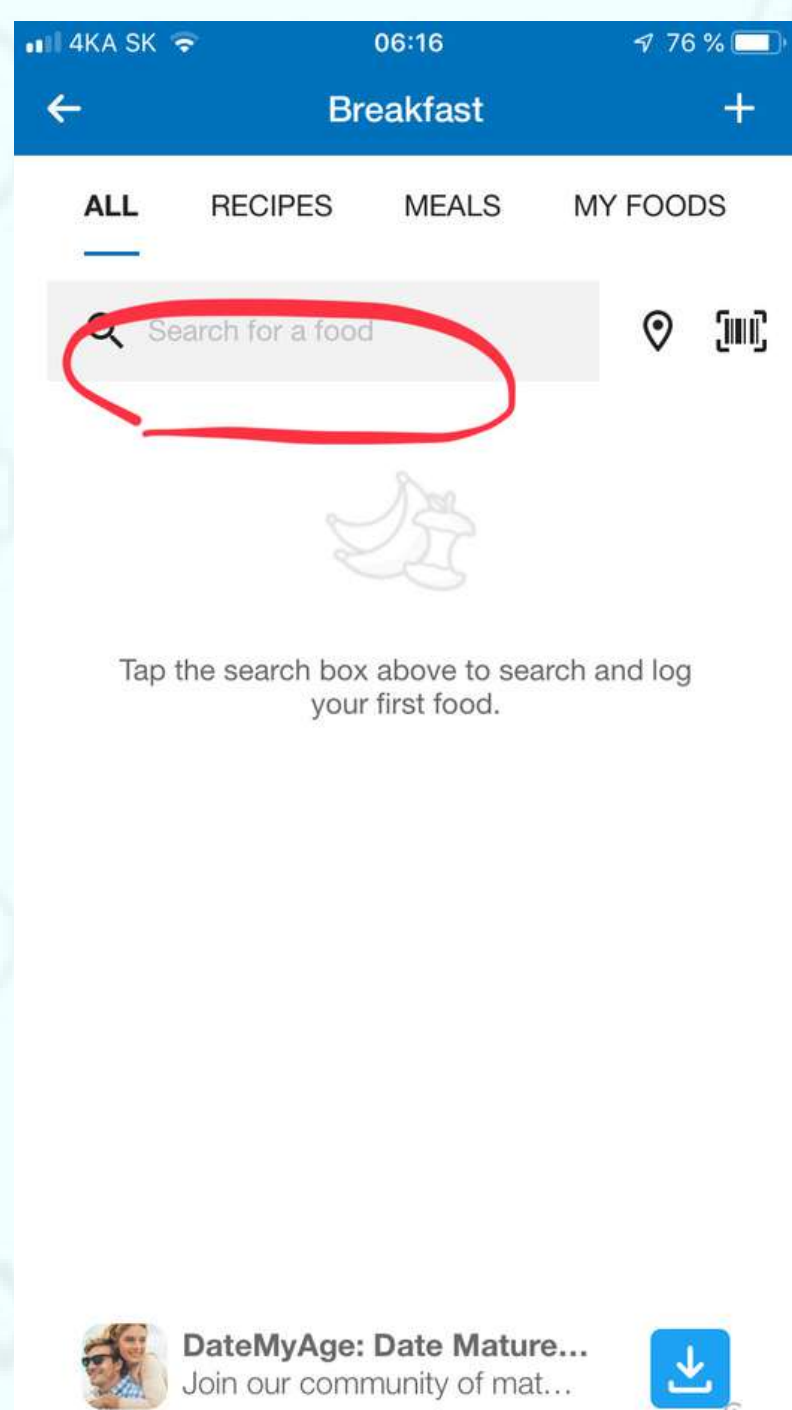
3. Ďalej si nastav Serving Size (v akých jednotkách to zadávaš - najlepšie v gramoch) a Number of Servings (Koľko týchto jednotiek jedlo obsahuje - teda ak si dáš Serving size na gramy, tak potom koľko gramov má jedlo).

4. Potom už len zafajkni a voilà!

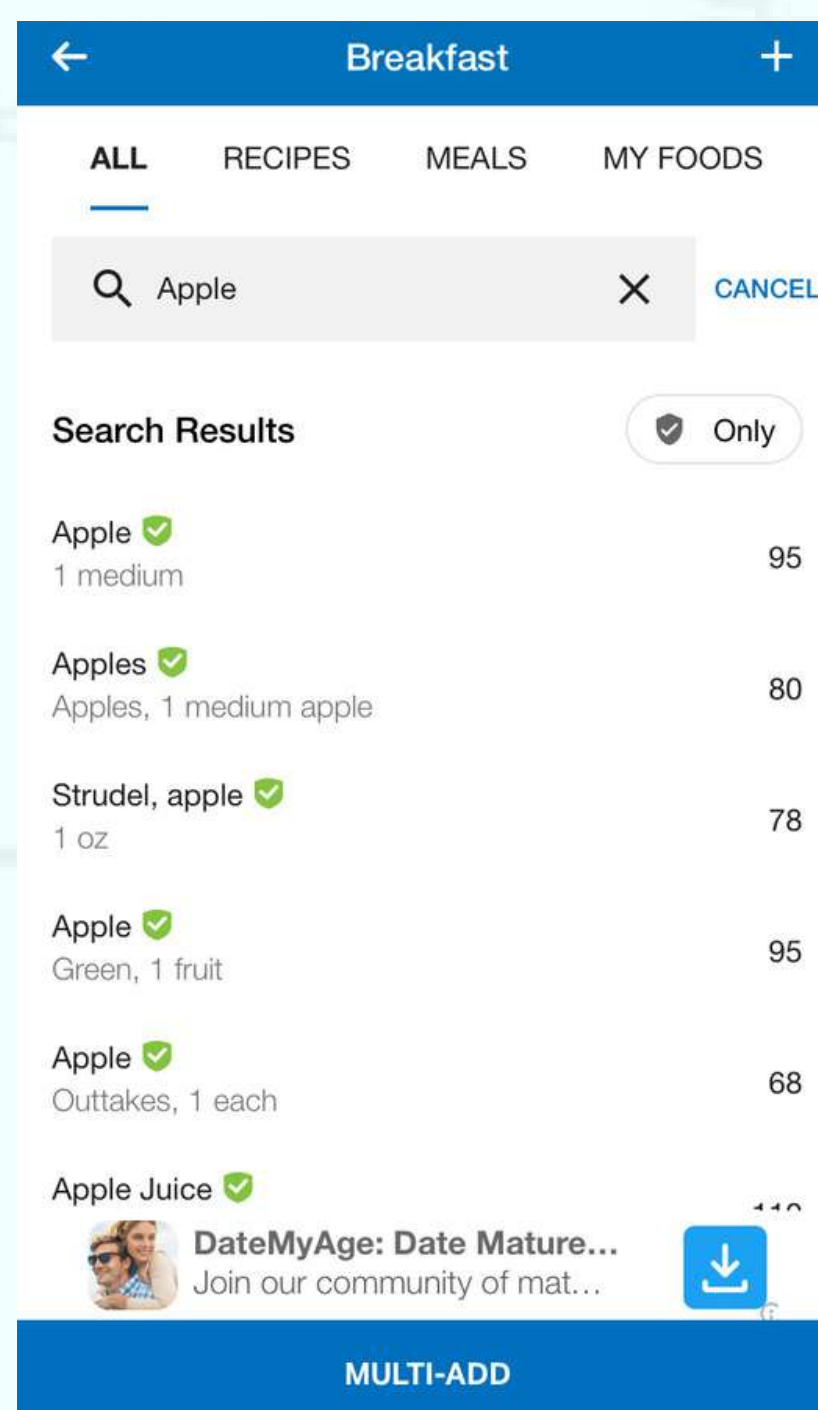
Nahadzovanie jedla -hľadáním

Nahodenie 120g jablka vyzerá takto:

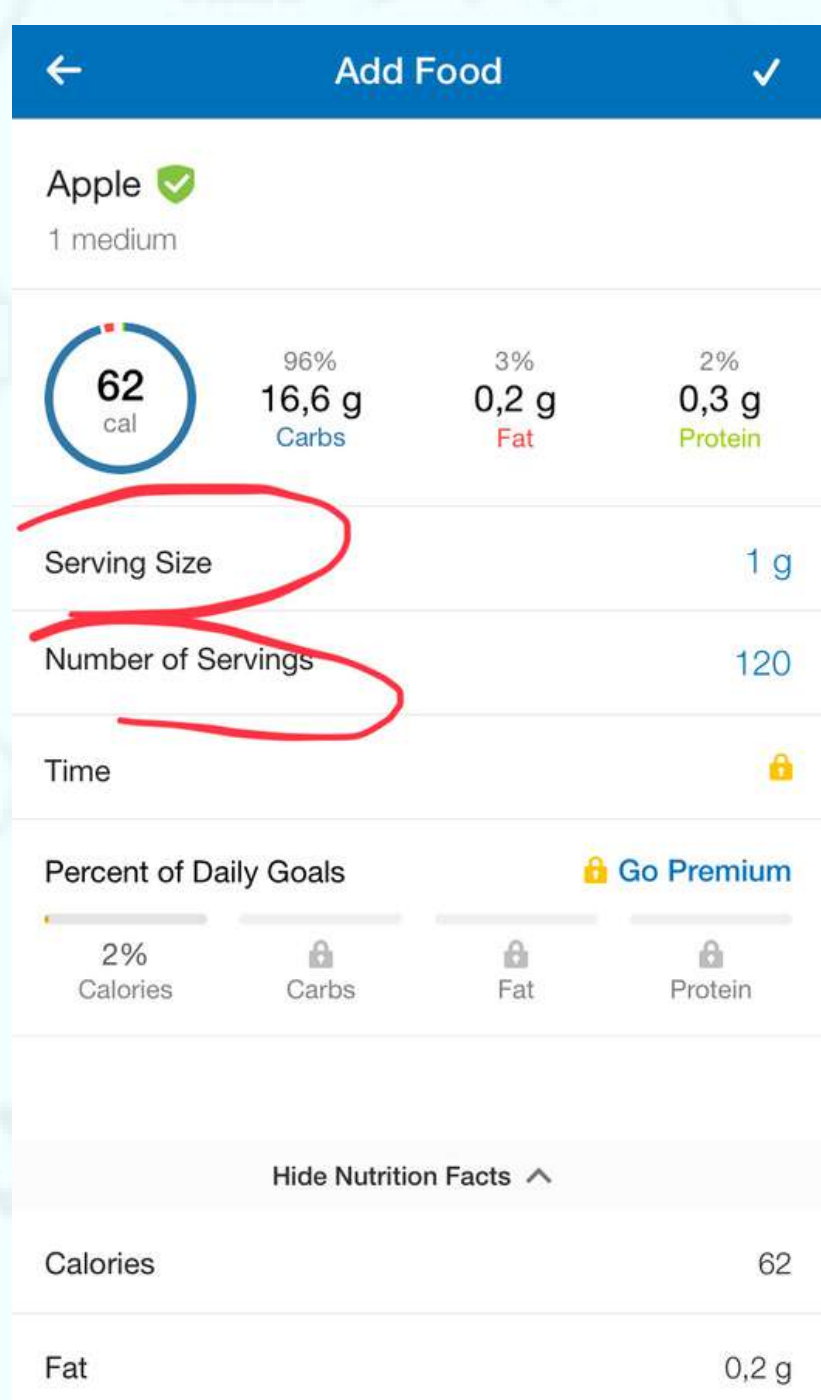
1.



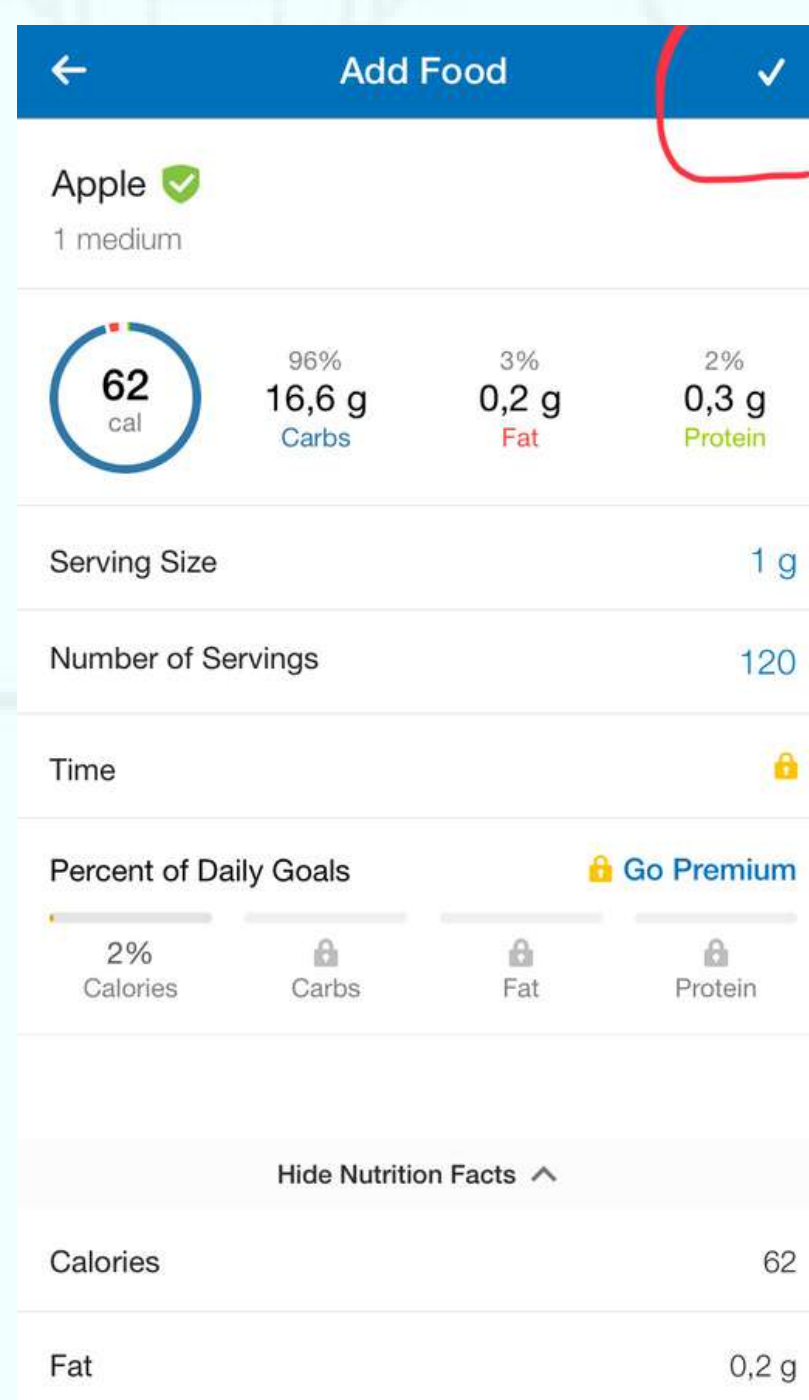
2.



3.



4.



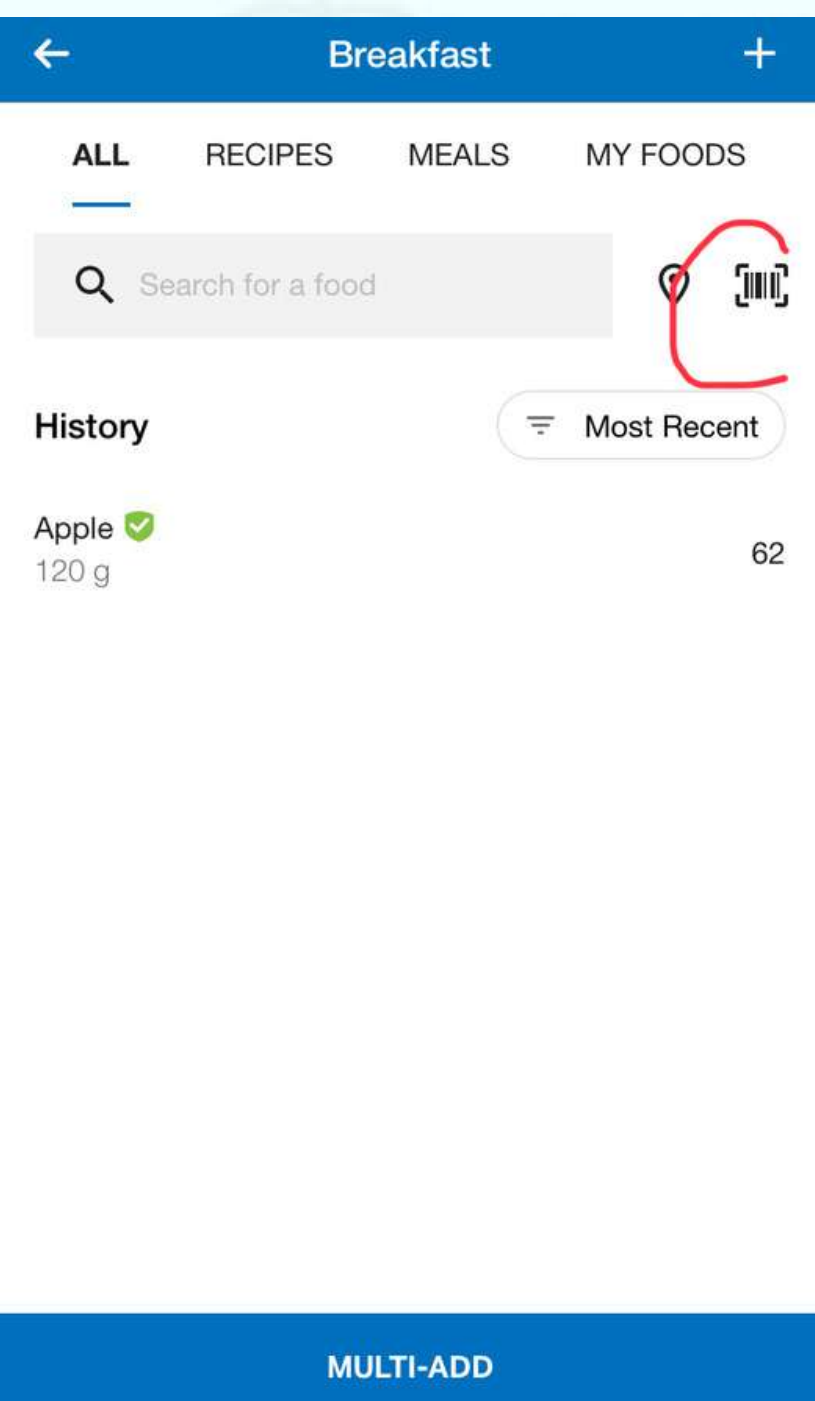
Nahadzovanie jedla -naskenovaním kódu

Postup: Diary - Add food - Naskenuj kód

1. Ťukni na ikonku kódu
2. Naskenuj kód
3. Skontroluj, či nutričné hodnoty v appke a na obale sedia.

Nastav množstvo jedla cez Serving size a
Amounts of Servings
Zafajkni a máš to tam!

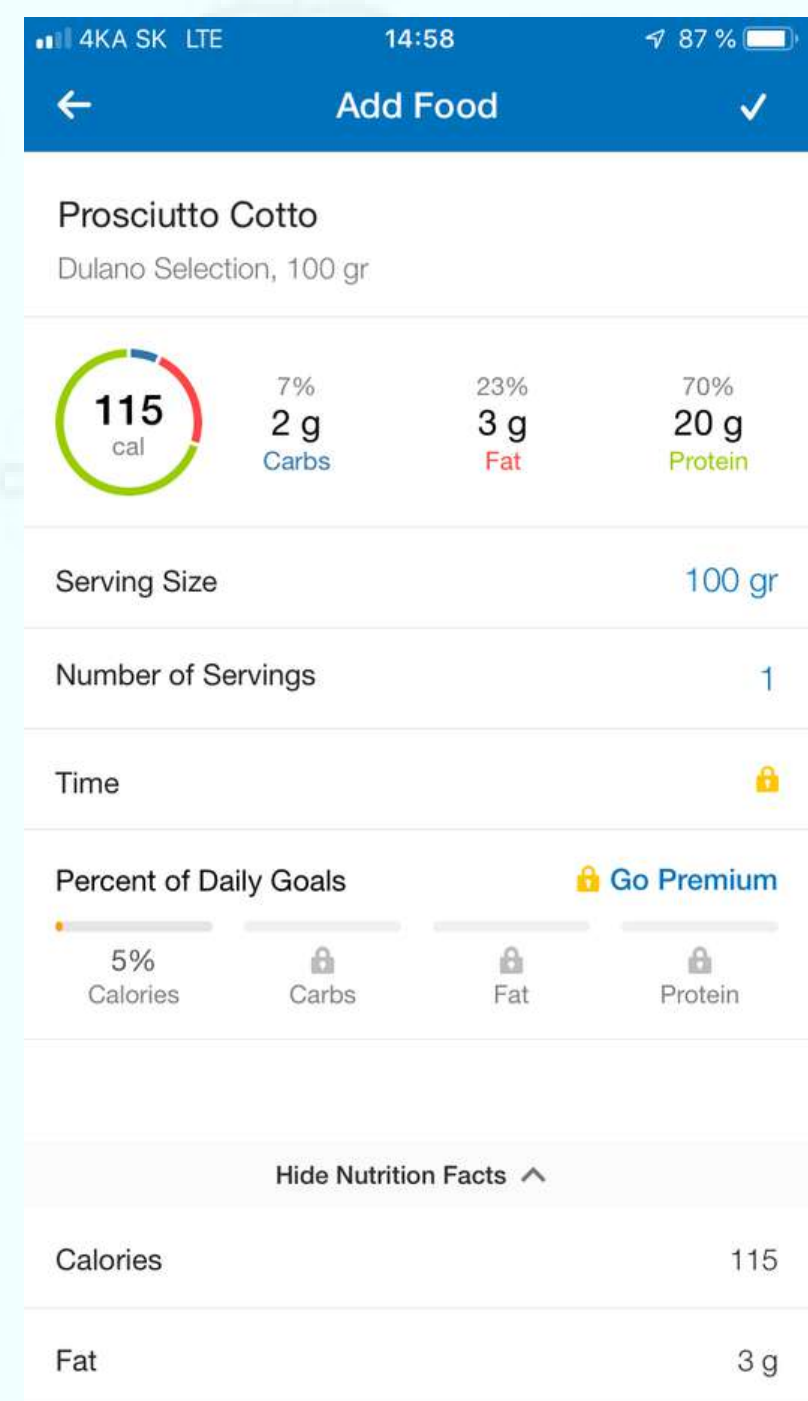
1.



2.



3.



Nahadzovanie jedla

-v reštaurácii

Postup: Diary - Add food - Špendlík

Táto funkcia je nová a na Slovensku zatiaľ nefunguje, preto je zbytočné ju rozoberať.

Nejaký ten piatok potrvá, kým sa to poriadne rozbehne (info z 11/2021).

V Amerike je už dostupná a reštaurácie pomaly pridávajú svoje menu aj s nutričnými hodnotami.

Predsa len, jedenie v reštaurácii je na zapísanie náročné. Gramáž jedla, zloženie či omáčky si veľmi neustriehneš. Preto si ja nahadzujem viac prílohy (napr. ryže) aby som tie skryté kalórie akoby "nazbieral".

Je dobré mať "v oku" čo ako vyzerá po uvarení. Teda ak si doma variš, približne vieš, ako vyzerá 200g kuracích prs, či 100g ryže. Zostáva Ti teda takto si nahadzovať postupne celé jedlo, cez *Hľadanie*.

Nahadzovanie jedla -podľa objemu

Ak už budeš mať čo to v oku, bude to fajn. Avšak niektoré potraviny si vieš nájsť aj v objeme. Najmä, ak si ich budeš hľadať v angličtine. Toto je použiteľné najmä vtedy, keď nemáš šancu sám si odvážiť jedlo, ale dostaneš ho už na tanieri.

Napríklad "cooked rice" nájdeš v objeme "1 cup", čiže jeden pohár. Ak si teda predstaviš čajový pohár plný ryže, to je ono.

To isté platí pre nastrúhaný syr, rôznu zeleninu či olej.

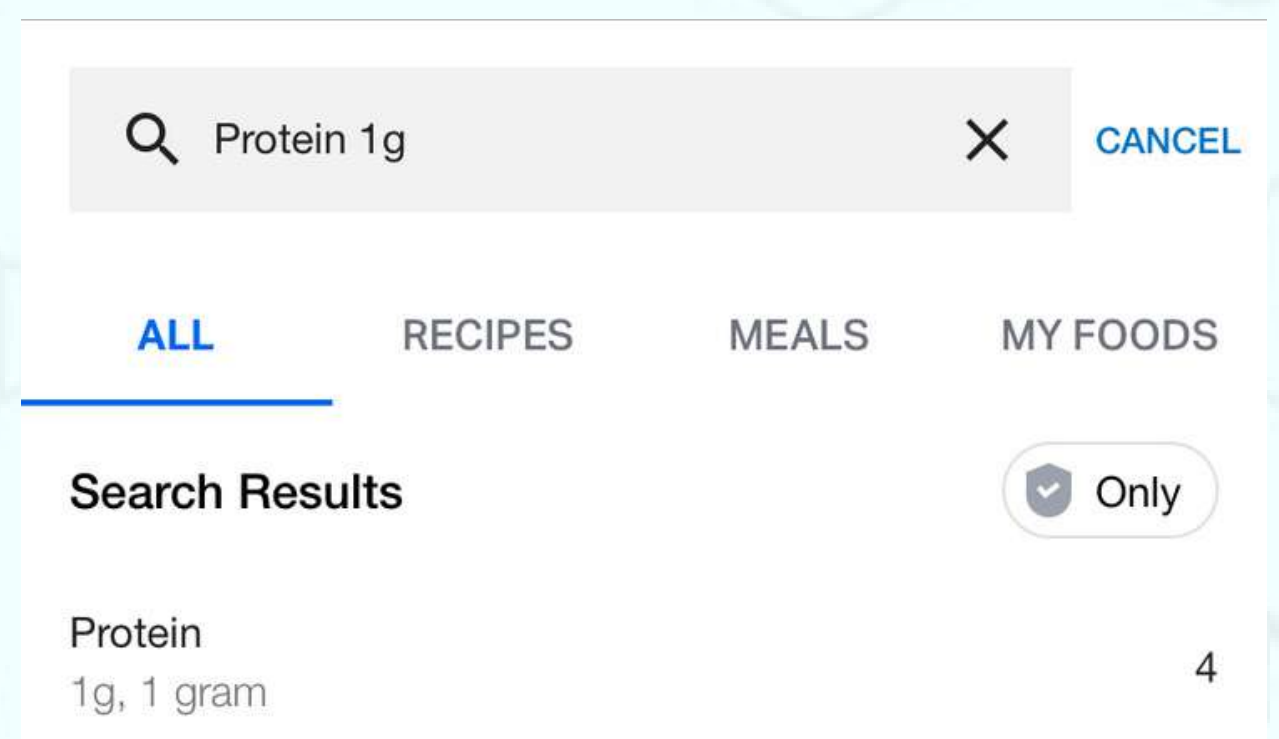
Nahadzovanie jedla

-pridávanie jednotlivých makier

Postup: Diary - Add food -
(Protein/carbs/fats)

Niekedy sa môže stať, že ješ niečo naozaj spešl a nevie Ti to nájsť ani MFP. Alebo máš niečo vlastné (napr. zo super knihy s receptami) a vieš, aké má jedlo hodnoty.

Vtedy je tu možnosť pridania makier jednotlivo, podľa gramov. Napr. takto:




Hľadaj "proteins" a "carbs", tie majú 4 kalórie, alebo "fats", tie majú 9 kalórií.

Nahadzovanie jedla

-kopírovanie jedál

Postup: Vyberieš si jedlo - 3 bodky - Copy to date - vyberieš dnešok

Ak máš tie isté raňajky ako včera, jednoducho si ich vieš skopírovať na dnešok.

Breakfast 1	365
Egg Egg, 5 medium	315
Peppers, sweet, yellow, raw 1 pepper, large (3-3/4" long, 3" dia)	50
ADD FOOD	

To isté vieš spraviť ešte jednoduchošie, len potiahnutím doprava, keď sa Ti ukáže možnosť "*add from xy days ago*"

Raňajky

Add Raňajky from 7 days ago, 954 calories
Swipe right to add meal

[ADD FOOD](#) ...

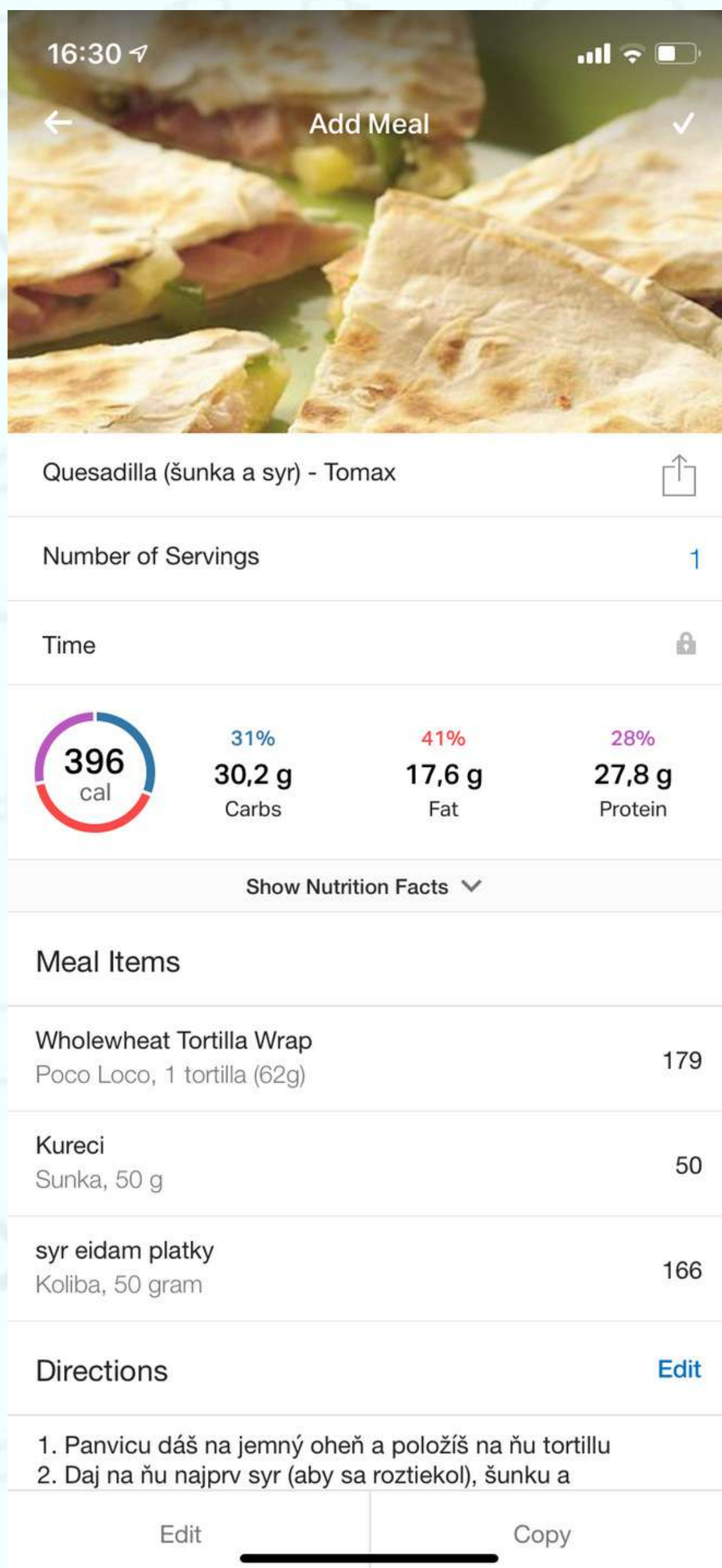
Vytváranie vlastných jedál

Postup: Diary - Add food - + - Create meal

Tam si potom môžeš pridať fotku svojho jedla, pridáš ingrediencie a taktiež môžeš napísať postup. Ak si to pekne spraviš, môže to vyzeráť nejako takto.

Keď tam máš svoje recepty, je to celkom cool.

Keď si to jedlo budeš robiť nabudúce, jednoducho ho nájdeš a pridáš.




Ako si ukontrolovať príjem počas dňa

Postup: Diary - Nutrition - Nutrients

Ak si nahadzuješ jedlo počas dňa, vieš sa cez deň na to mrknúť a rozpočítať si, koľko Ti ešte zostáva kalórií a máš prehľad, čo si môžeš dovoliť.

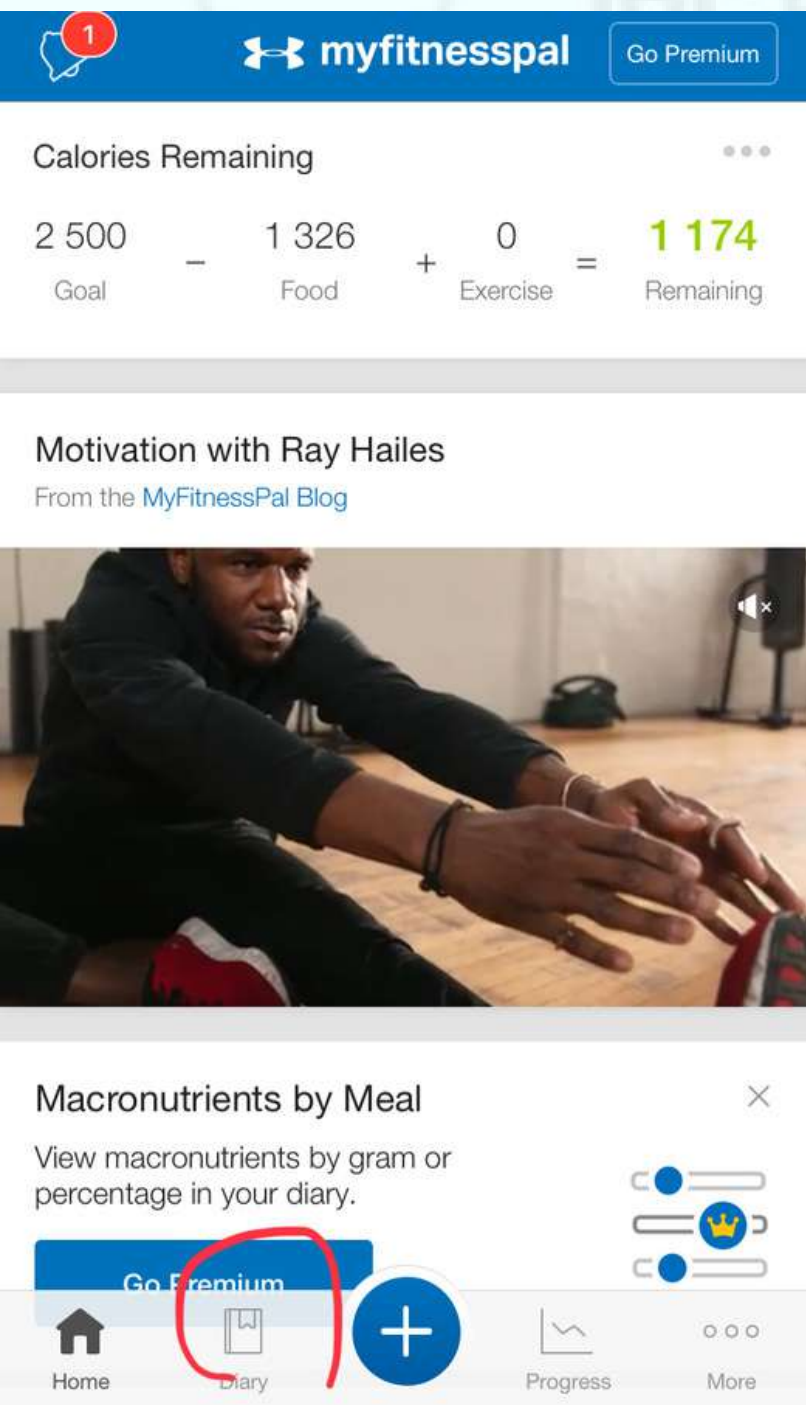
Taktiež to môžeš využiť na nahodenie si jedál, ktoré si so sebou zoberieš na ďalší deň. Proste ich nahod' na zajtrajšok a je to. V *Diary* sa vieš pohybovať aj medzi dňami.

Postupne dostaneš ideu, ktorá potravina má akú nutričnú hodnotu a ako si ustrážiť svoj *kalorický budget*. 

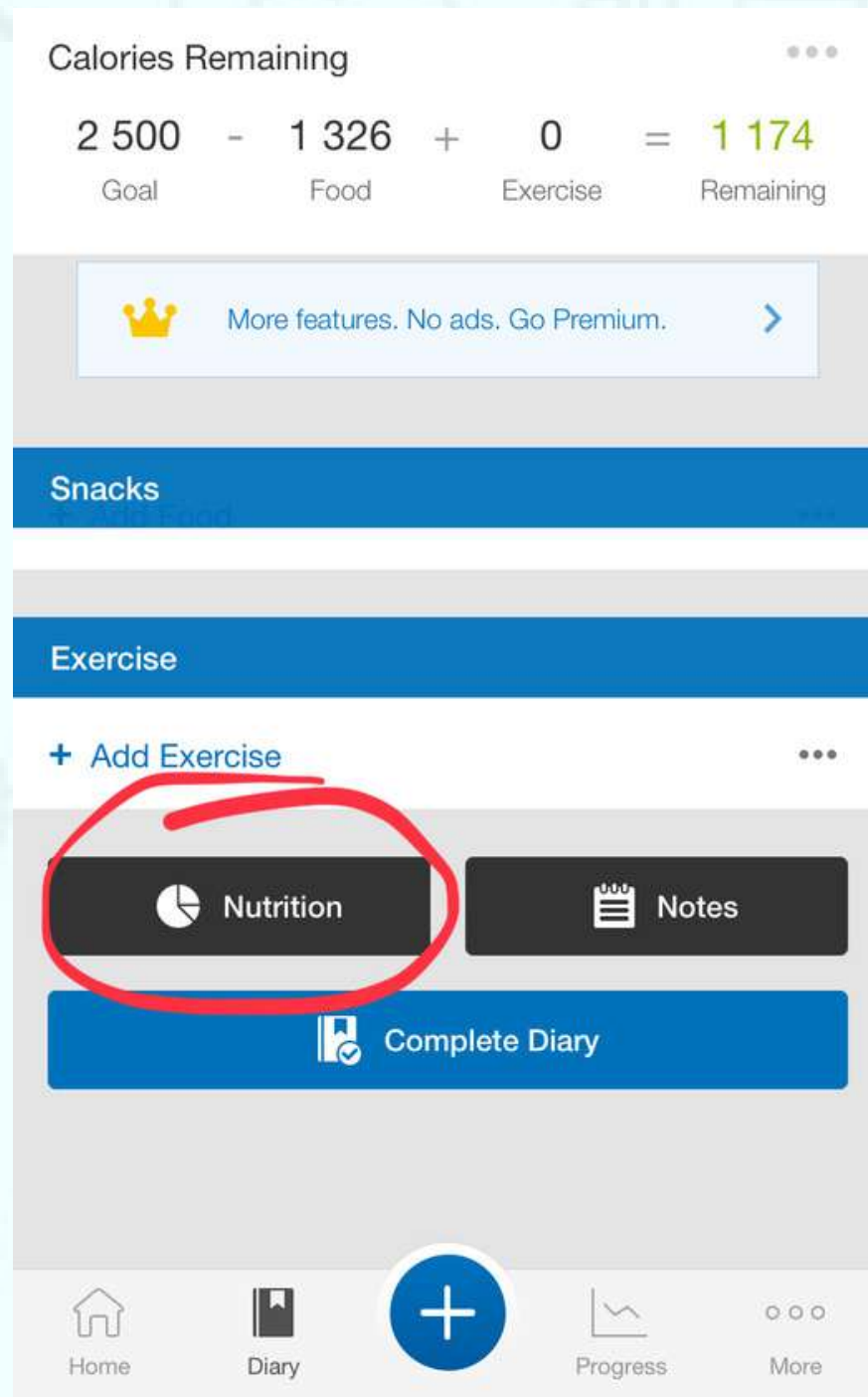
Ako si ukontrolovať príjem počas dňa

Postup: Diary - Nutrition - Nutrients

1.



2.



3.

	Total	Goal	Left
Protein	126	188	62g
Carbohydrates	110	250	140g
Fiber	4	38	34g
Sugar	15	116	101g
Fat	35	83	48g
Saturated Fat	11	34	23g
Polyunsaturated Fat	5	-	-5g
Monounsaturated Fat	9	-	-9g
Trans Fat	0	0	0g

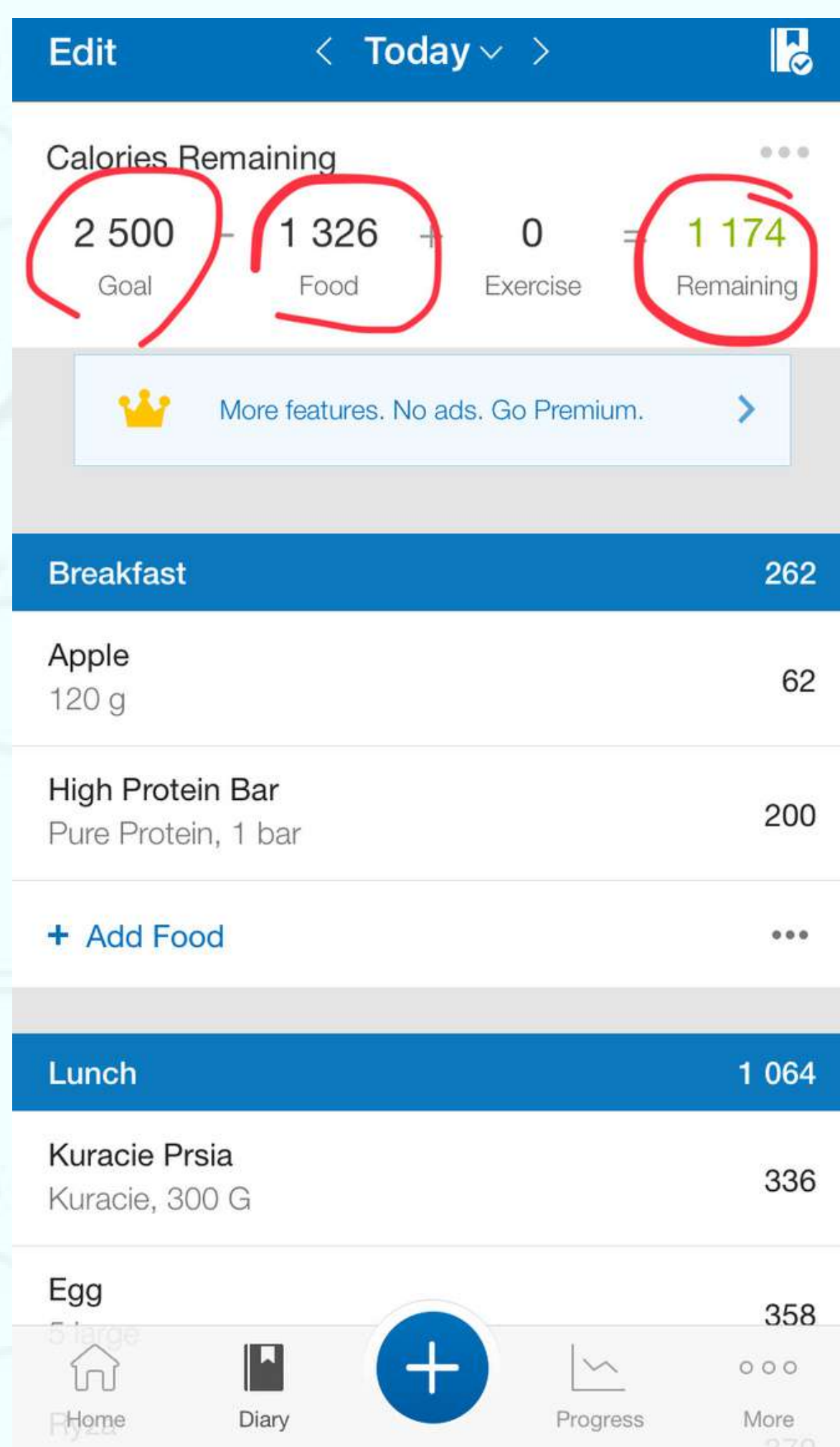
Sleduj si bielkoviny, sacharidy a tuky. To sú základné makroživiny. Čísla na pravej polovici na poslednom obrázku zodpovedajú postupne skonzumovaným, cieľovým a zostávajúcim gramom.

Ďalej si môžeš sledovať vlákninu (*Fiber*), ktorá by sa mala pohybovať okolo 20-30 gramov na deň. Naozaj nepodceňuj príjem zeleniny a ovocia.

Ako si ukontrolovať príjem počas dňa

Keď ťukneš z domovskej stránky na *Diary*, na hornej lište si môžeš sledovať kalórie. Tie sa stále počítajú na deň (0-24).

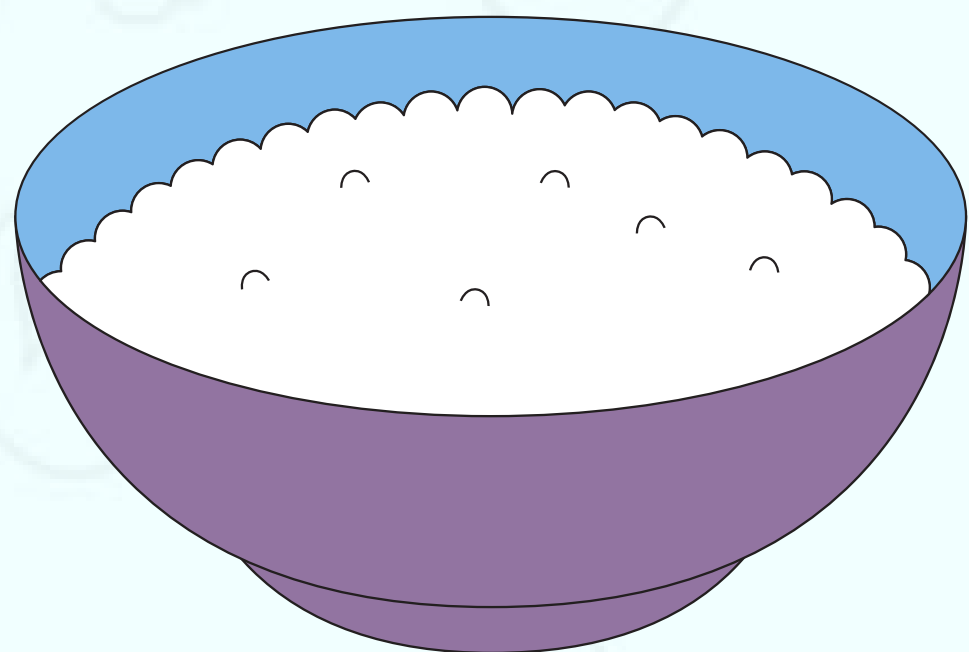
Prvý stĺpec sú kalórie cieľové, ďalej zjedené, spálené (cvičením/chodením-to nemusíš sledovať) a zostávajúce do hitnutia cieľa.



Rozdiel medzi surovým a uvareným stavom

Dávaj si pozor, v akom stave si jedlo ideš nahadzovať. Sú tam dosť veľké rozdiely a potom Ti to môže narobiť v číslach šarapatu.

Ideálny príklad je ryža.



Surová

100 g

cca 360 kcal



Uvarená

100 g

cca 140 kcal

Ryža po uvarení naberie cca 2,5–3x väčší objem.

Preto, ak vážiš pred varením, hľadaj surovú ryžu, ak vážiš už po uvarení, hľadaj varenú (cooked rice).

Cestoviny sa zväčšia cca 2x, mäso naopak, trochu sa zmenší. Vždy nahadzuj taký stav, aký si si odvážil.

Kontrola nájdenej potraviny

Ak si nájdeš istú potravinu, vždy si skontroluj, či má správne hodnoty. Niekedy totiž čísla nesedia. Pozri sa na obal potraviny a potom do appky. Ak sú čísla rovnaké, je to ok, ak nie, hľadaj ďalej. Nezabúdaj na správne upravené množstvo.

Overené potraviny

Tie so zeleným štítkom s fajočkou. Sú overené a teda majú správne hodnoty, dokonca aj mikroživiny. Väčšinou vtedy, ak hľadáš v angličtine. Ak odklikneš možnosť pri hľadaní, môžeš si dokonca hľadať len tie so zeleným štítkom.

The screenshot shows the search results for 'Cheddar' in the TOMAX app. At the top, there is a search bar with 'Cheddar' entered and a 'CANCEL' button. Below the search bar are four tabs: 'ALL', 'RECIPES', 'MEALS', and 'MY FOODS'. The 'ALL' tab is selected. Underneath, there is a 'Search Results' section with a toggle switch set to 'Only'. The results list five items, each with a green checkmark icon and a numerical value:

Item	Value
Cheddar ✓ Mild cheddar, 0,2 cup	110
Cheddar Cheese ✓ Wisconsin Sharp Cheddar, 28 g	110
Cheddar Cheese ✓ aplegate cheddar cheese, 19 g	70
Mild Cheddar Cheese ✓ Sprouts Cheddar, 1 oz	110
Shredded Cheddar ✓ 0,2 Cup	110

Praktické tipy


Ak máš chlieb, nemusíš nahadzovať presne ten daný typ chleba. Väčšinou sú na tom všetky veľmi podobne. Ak to nie je práve nejaký večerný / bielkovinový druh. To isté platí aj s kaiserkami a ostatným podobným pečivom.

Nebud' perfekcionista. Ak si nastaviš nejaké hodnoty, ktoré chceš denne splňať, nemusíš to dávať presne na gram. To by bolo choré. Appka ti má pomôcť sledovať stravu, nie stresovať. Túto chybu však robí množstvo ľudí, preto sa jej snaž vyhnúť.

Ak v niektorý deň nesplníš nastavené hodnoty, klud. Máš ďalšie dni v týždni, kedy to môžeš vyrovnať. Pozeraj sa skôr na týždenný priemer, než na jeden konkrétny deň. Takto to bude oveľa udržateľnejšie. To je tá flexibilita, ktorá Ti pomôže.

Nezabúdaj na oleje, alebo maslo, na ktorom si pripravuješ jedlo. Majú riadnu kalorickú hodnotu. Nezapísanie 2 lyžíc oleja a kúska masla môže robiť rozdiel aj 300 kalórií denne. Za týždeň to je 2100. A potom, že prečo, ak "si v deficite" a nechudneš...

Flexibilné stravovanie, alebo IIFYM (If It Fits Your Macros) však nie je o tom, koľko čokolády sa Ti vtrepáš do denného príjmu. Zameraj sa na kalórie, makroživiny, jedz aspoň 80% nutrične hodnotných potravín, veľa zeleniny, ovocia a pi dosť vody.

Nemusíš si nahadzovať koľko vody piješ, ale pi jej dosť. Ak chceš vedieť koľko, klikaj 



E-book s jednoduchými a výživnými receptami.

Kúpiš tu.

Kde ma nájdeš

Ak sa Ti tento e-book páči, pomôže mi zdieľanie alebo recenzia na Facebooku či Google.



http://



www.tomax.sk



+421 948 119 059



[tomax.sk](https://www.instagram.com/tomax.sk)



[Tomax - Fitblog a osobný tréning](https://www.facebook.com/Tomax-Fitblog-a-osobny-traning)



info@tomax.sk



[Online coaching](#)

Ak máš nejaké otázky alebo návrhy, kľudne sa mi ozvi. Ďakujem za prejavenie záujmu a verím, že Ti to pomôže na ceste k lepšiemu a zdravšiemu Ty!

-Tomáš "Tomax" Kadlec