



V POKOJI, V LAHU

METABOLIZMUS V POKOJI

RMR

Zmeriame, koľko energie vaše telo spáli v úplnom pokoji – základ pre presné nastavenie stravy. Z dychu zistíme pokojový metabolizmus (RMR) aj respiračný koeficient (RQ), teda či telo v pokoji berie energiu skôr z tukov, alebo zo sacharidov.

⚡ Nalačno 8 h

☕ Bez kávy, čaju a nikotínu

🍷 Alkohol nie 24 h pred

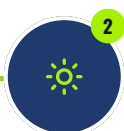
🏃 2 dni bez náročného tréningu

ČO VÁS ČAKÁ



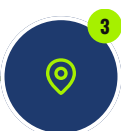
2 DNI PRED

Šetríte sa – bez náročného tréningu a alkoholu.



RÁNO V DEŇ TESTU

Nalačno 8 h, bez kávy.



PRÍCHOD

Prídte 10 minút vopred a v pokoji.



TEST

Ležíte v pokoji s maskou, dýchate normálne – nič viac nerobíte.



VÝSLEDKY

Výsledky vám vysvetlíme a odporučíme ďalší postup.

AKO SA PRIPRAVIŤ



2 DNI PRED TESTOM

- 🏃 ☐ Žiadny náročný tréning ani veľká fyzická záťaž
- 🍷 ☐ Žiadny alkohol 24 hodín pred testom
- 🌙 ☐ Dobre sa vyspiť



RÁNO V DEŇ TESTU

- ⚡ ☐ Prídte nalačno: 8 hodín bez jedla
- ☕ ☐ Bez kávy, čaju, energetických nápojov a nikotínu
- 💧 ☐ Voda je povolená
- 📍 ☐ Do laboratória prídte pokojne, nie behom ani rýchlo na bicykli
- 💊 ☐ Lieky užite ako zvyčajne a povedzte nám o nich (hlavne lieky na štítnu žľazu)



ČO SI PRINIEST

- 👕 Pohodlné oblečenie

„MERANIE NIE JE CIEĽ, ALE ŠTART K EFEKTÍVNEJŠIEMU TRÉNINGU.“

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE



PRÍĎTE 10 MINÚT VOPRED

platí pre všetky testy



VODA JE POVOLENÁ VŽDY

aj keď prichádzate nalačno



LIEKY UŽITE AKO ZVYČAJNE

a povedzte nám o nich

KEDY TEST PRESUNÚŤ



Test prosím presuňte a dajte nám vedieť čo najskôr, ak:

- ste boli chorí (prechladnutie, chrípka, horúčka) v posledných 2 týždňoch
- máte akékoľvek zranenie alebo bolesť, ktorá vám nedovolí ísť naplno
- ste tesne pred testom trénovali alebo pretekali



VOPRED NÁM POVEDZTE, AK

užívate lieky (najmä na srdce, tlak alebo astmu), máte kardiostimulátor alebo ste tehotná.

„ZA KAŽDÝM ODPORÚČANÍM STOJÍ LEKÁR A ODBORNÍK, NIE ANONYMNÝ ALGORITMUS.“

Máte otázku k príprave? Ozvite sa nám cez www.atletec.sk – radi poradíme.