

## jak začít s počítáním kalorií?

Vložil Bods - 12/05/2025 11:27

---

Ahoj! Konečně jsem se dokopala k tomu začít něco dělat pro svoje zdraví, ale úplně se v tom ztrácím. Můžete mi, prosím, někdo vysvětlit, jak se vůbec začíná s počítáním kalorií? A kde berete jednoduché recepty, co nejsou samý salát a bez chuti? Chci jíst normálně, jen chytřeji ????? Díky předem!

=====

## Re: jak začít s počítáním kalorií?

Vložil mariaflorov - 13/05/2025 17:26

---

Nikdy jsem nevěřil, že nějaké počítání kalorií mi může opravdu pomoci. Přišlo mi to jako zbytečná ztráta času. Ale když jsem objevil Kalorické tabulky na <https://foodfitcoach.cz/kaloricke-tabulky/> všechno se změnilo. Najednou jsem měl přehled o tom, co jím a kolik toho opravdu potřebuju. Během pár týdnů jsem si vytvořil vlastní systém, co a kdy jíst, a bez hladovění jsem shodil prvních 5 kilo. Mám teď víc energie, lépe spím a dokonce mě přestaly bolet klouby. Člověk nemusí být nutriční specialista, stačí trochu vůle a dobrý nástroj, a tím Kalorické tabulky rozhodně jsou.

=====