

Abstrakt

Specifika výživy a životního stylu sportujících žen v menopauze

Ing. Kamila Toušková, DiS.

Tato prezentace se zaměřuje na specifika výživy a životního stylu sportujících žen v období menopauzy. V rámci absolventské práce byl realizován průzkum mezi klientkami lekcí pilates ve věku 45–60 let s cílem zmapovat jejich stravovací návyky, pitný režim, kvalitu spánku, pohybovou aktivitu, užívání doplňků stravy a další faktory životního stylu.

Získaná data poskytují ucelený pohled na současné chování této specifické skupiny žen a identifikují oblasti s potenciálem pro zlepšení.

Součástí prezentace je také návrh výživových doporučení a praktických opatření zaměřených na podporu zdraví a kvality života žen v menopauze. Prezentace tak přináší nejen teoretický přehled, ale i konkrétní doporučení využitelná v praxi.