Výživa

Modul „Výživa“ umožnuje zapisovat a sledovat přijaté kalorie přímo v deníku Connect na webu, telefonu případně kompatibilních hodinkách.

Jelikož mám od Garminu spousty věcí (Hodinky, Edge, Index S2, Index BPM...) bylo pro mě nutností jít i do tohoto modulu. Hlavně proto, že jsem dlouholetý uživatel Kalorických tabulek a mimo jiné mě zajímalo srovnání.

Další motivace byla mít vše v jednom eko systému. Chvíli jsem tomu dal volný průběh a sledovat reakce ostatních a čekal na odladění prvních chyb a před 14 dny jsem se do toho pustil.

V rámci výživy se sledují hlavně kalorie a tři základní makronutrienty.

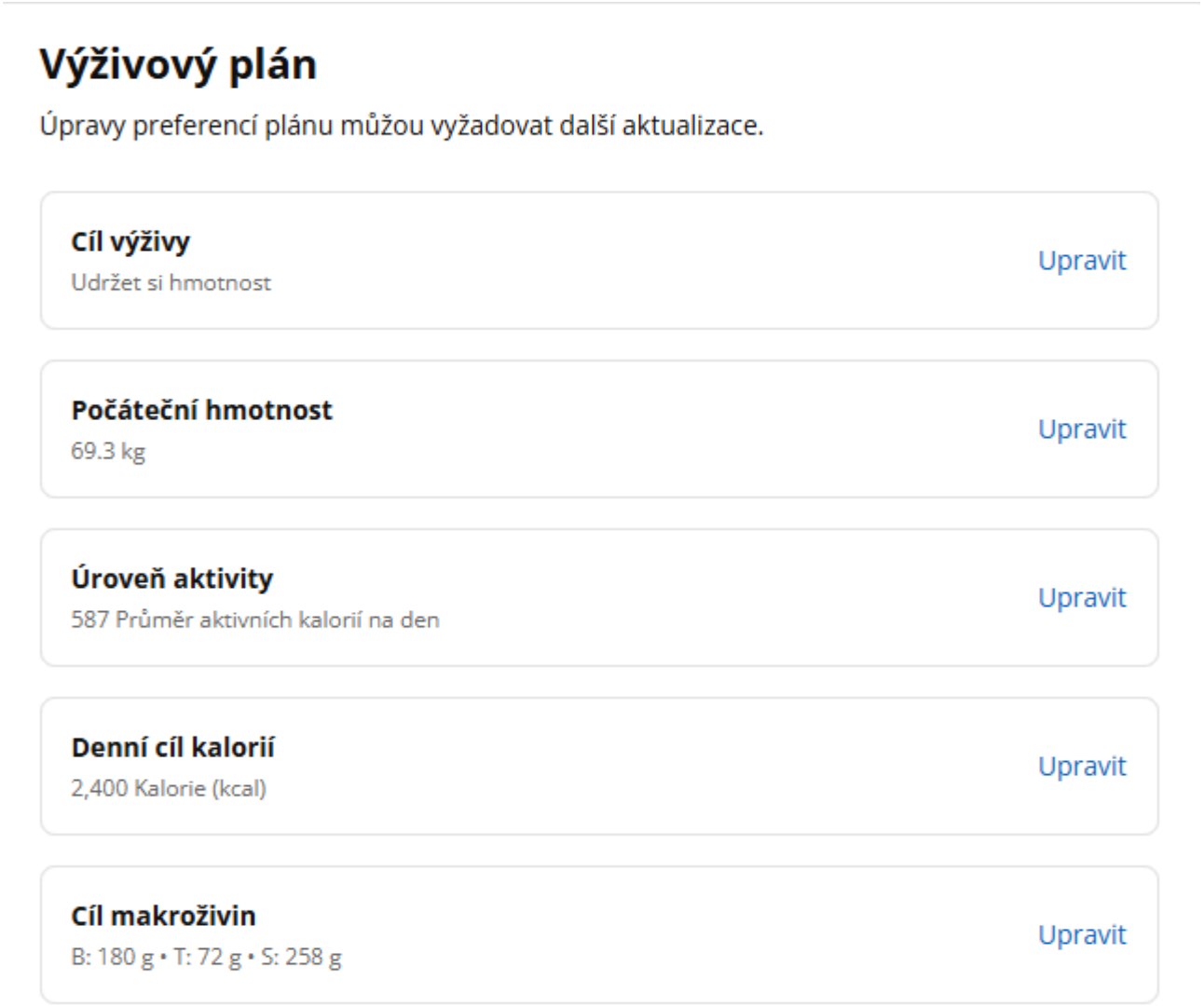
Bílkoviny, **tuky** a **sacharidy**. Zbytek (Vláknina, cukr, sůl…) spadá pod „ostatní“.

Modul spadá pod „**paywall**“ čili je nutné mít aktivní předplatné **Garmin connect+,** který v přepočtu vychází na 220 kč měsíčně. V případě roční platby je zde 17% sleva.

Nastavení modulu

Před zahájení používání modulu výživa je nutno provést základní nastavení, dle kterého vám sám Garmin určí, kolik kalorii byste měli za den sníst a také vám je inteligentně rozloží na jednotlivá makra.

Tím, že má Garmin k dispozici informace o vaší denní a dlouhodobé „spotřebě“ kalorií měl by jeho návrh být přesnější než v obecných kalkulačkách. Na základě zvoleného cíle v poli „Cíl výživy“ a úrovně aktivity vám Garmin určí denní cíl kalorií a cíl makroživin. Obojí si můžete do jisté míry upravit dle svého vlastního uvážení. Jen je nutné dodržet vztah mezi jednotlivými živinami tak, aby ve výsledku odpovídali dennímu cíli kalorií.



Výživový plán může být:

Zhubnout, Přibrat, Udržet hmotnost nebo žádný. Každý z uvedených plánů jinak počítá celkové kalorie, přičemž plán „žádný“ nedělá nic.

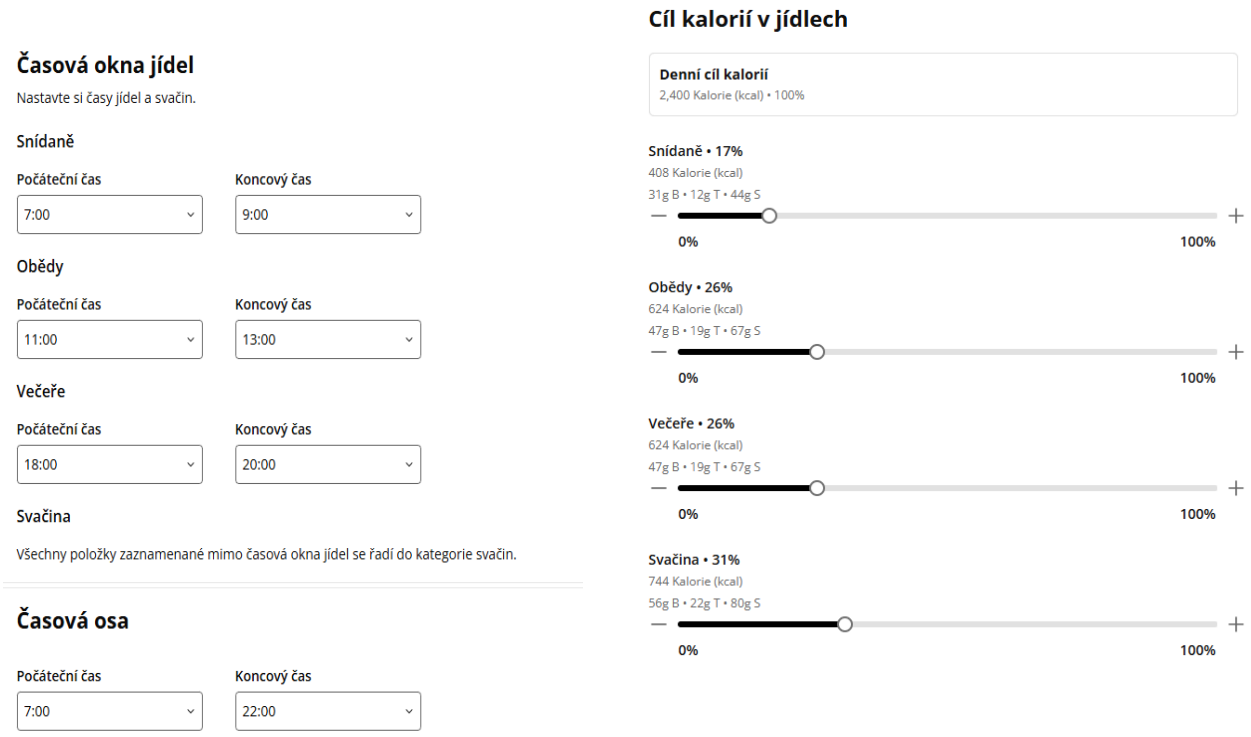
V případě, že máte aktivní nějaký plán, zobrazuje se vám u každého jídla i u celého dne porovnání toho co máte sněženo vs. co máte ještě sníst.

Na základě zvoleného plánu Garmin sám také navrhne rozložení jednotlivých maker do jednotlivých jídel, včetně jejich poměru.

Cíl kalorií v jídlech si můžete libovolně změnit, ovšem zase tak, aby složení všech jídel dávalo dohromady 100 % z celého dne. Změny jsou umožněny pomocí posuvníků.

Dalším nastavením je zde časové okno jídel. Jde o zadání časového okna pro obvyklá jídla. Např, pokud snídáte v rozmezí 7:00 – 9:00 pak je potřeba toto rozmezí zadat pro snídani. Veškeré zaznamenané potraviny v tomto čase potom půjdou automaticky do snídaně. Cokoliv mimo uvedené časy jde automaticky jako svačina.

Jen pozor na změny časy v jídlech. Po jejich změně dojde k výmazu již zaznamenaných jídel dopředu.



Co se mě týče, tak nastavení pro mě bylo celkem přesné (odchylka v kaloriích byla 7 %), ale lehce jsem si jej upravil, jelikož mám již delší dobu nastaven jídelníček, který mi funguje a nechtěl jsem to měnit. Chodím také pravidelně na InBody měření, dle kterého si sám upravuji makra čili jsem to nechtěl nechávat na Garmin, ale spoléhám na sebe.

Poslední nastavení, které zde je, tak je „**Automatická úprava kalorií**“. Důrazně doporučuji tuto funkci mít **vypnutou**. AI zkrátka ještě není tak daleko, aby dokázala efektivně narovnat kalorie. Nehledě na to, že to nespolupracuje s plánovanými tréninky. Již na základě výživového plánu je v kaloriích započínán váš denní běžný pohyb a proto, hlavně při hubnutí, by se neměli kalorie dojídat (pokud teda nebudete mít nějaký velký extrém, např. ultramaraton apod), protože jejich dodržení je záležitost dlouhodobá, nikoli jednodenní.

Databáze jednotlivých potravin

Asi nemusím ani psát, že databáze potravin je hlavně pro Ameriku a české potraviny v ní budete hledat marně.

Je to ale jen otázka času, než tato databáze vyroste, nicméně Kalorické tabulky nedožene asi nikdy. Zkoušel jsem skenovat pár potravin, případně je zadávat ručně a něco jsem našel, ale většinu ne. Tvaroh a nějaká masa ano, ale většinu ovoce nebo zeleniny ne.

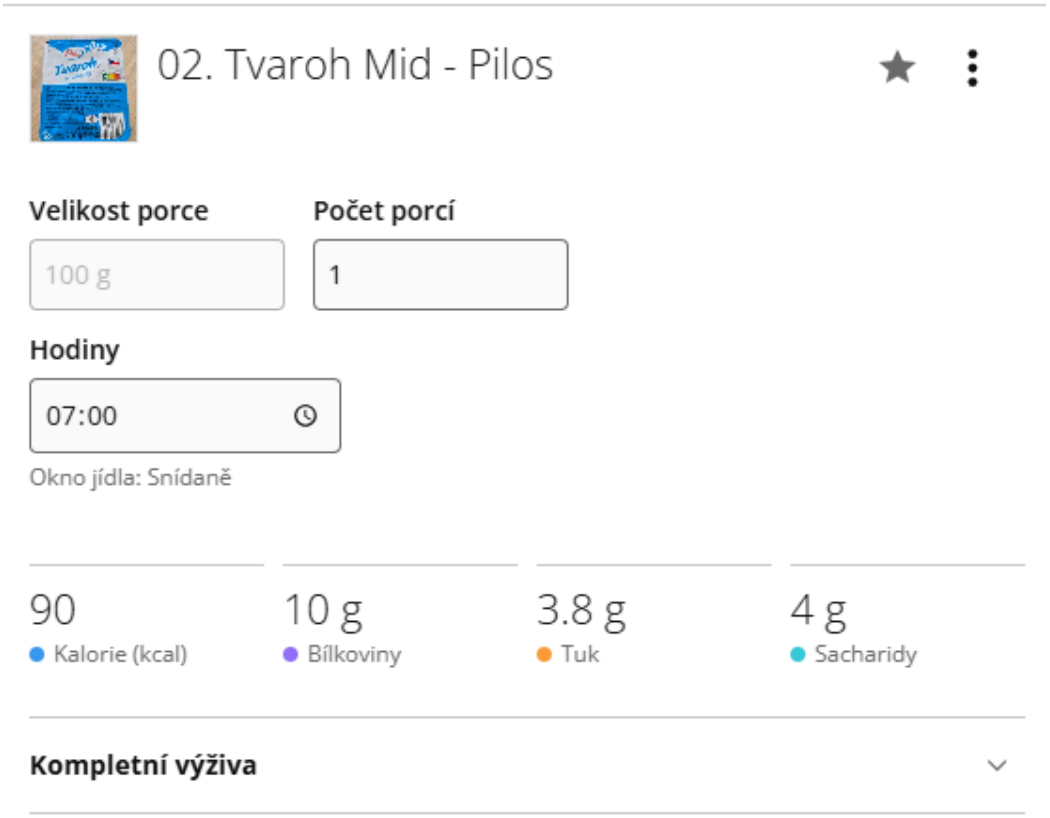
Když jsem zkoušel zadávat názvy jídel anglicky, již jsem lecos našel. Nicméně toto zadávání nemá moc smysl, protože budete muset kontrolovat makra zadané potraviny s tím, co vlastně sníte.

Nicméně zde existuje možnost, který mi v Kalorických tabulkách hodně chybí **Moje potravina**. Tím se řeší problém s databází potravin, protože si uděláte vlastní databázi.

Moje potravina

Tato funkce umožňuje definovat vlastní potravinu, včetně obrázku, kalorií a makroživin.

Příklad potraviny „Tvaroh“ a mého zadání.



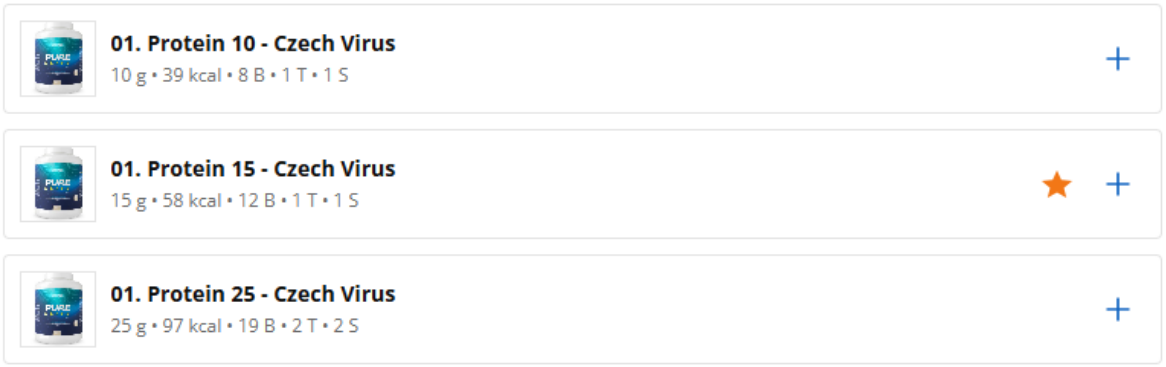
V rámci definice vlastní potraviny můžete zadat název, výrobce, množství a porci. Plus také jednotlivá makra, včetně hodnot jako jsou nasycené tuky, cukry, vitamíny.

Následně se vám potravina uloží, je možné je zařadit mezi oblíbené.

Jako pozitivní vnímám to, že lze založit vlastní porci, tzn. pokud často konzumujete nějakou potravinu v množství 140 g, můžete si ji takto uložit a pak ji zapisovat prostým stisknutím tlačítka „+“. Lepší je ovšem dávat násobky, se kterými se dobře pracuje i z hlavy.

Pokud zadáte 100 g a chce zapsat 140 gramů, je to jednoduše 1.4 porcí. Pokud byste si zadali 45 g a chtěli zadat 150 gramů porci, už to bude trošku složitější přepočet v hlavě.

Je to ale variabilní, potraviny od potraviny. Jednu potravinu můžete mít zadanou i vícekrát. Já tak mam uložen např. protein dle gramáže, protože si dávkuji dle potřeby. Většinou ale používám tři velikosti:



15 g používám nejčastěji, proto to mám i jako oblíbenou položku, aby to mohl doplnit jednoduše z hodinek.

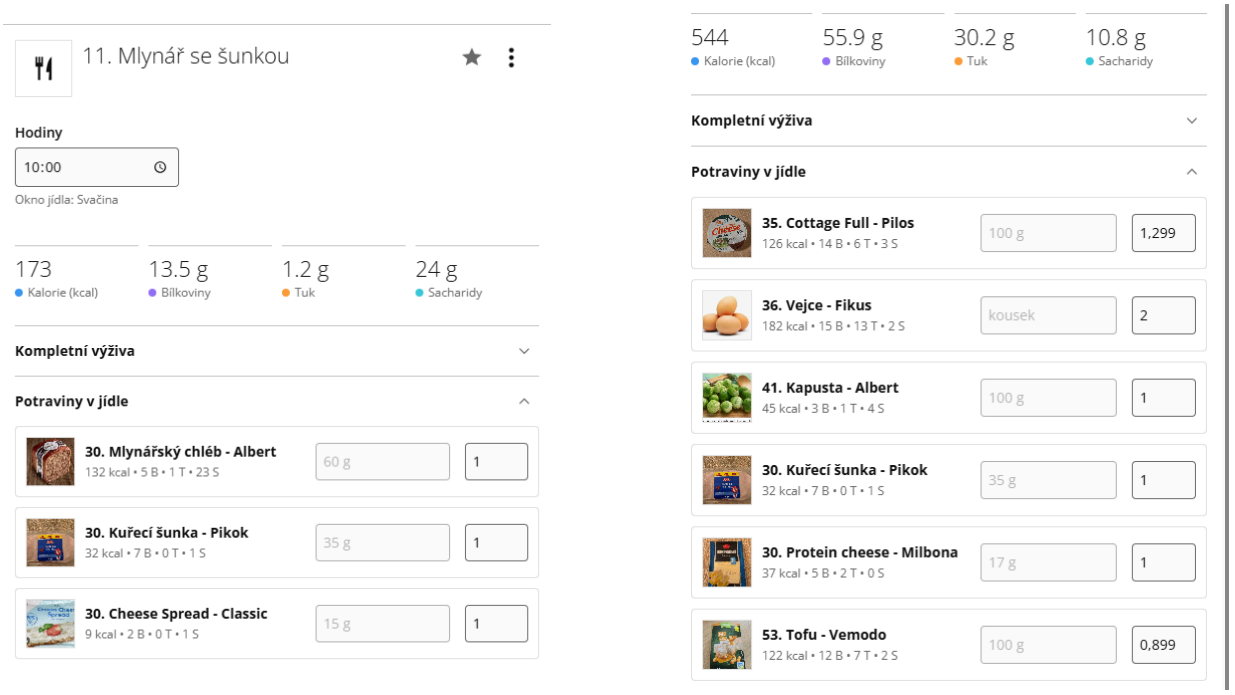
Veškeré úpravy lze provádět na mobilu i webu, jen musím bohužel zmínit, že práce **v mobilní aplikaci je mor, protože je to plné bugů**. Po opravě si aplikace nepamatuje makra, porce ani obrázek, takže vše raději dělám na PC. Často se mi nepovede ani obrázek nahrát. Myslel jsem, že je to kvůli nějakým AI omezením, ale stejný obrázek přes web v pohodě nahraji.

Dalo mi to trochu práce, ale vytvořil jsem si vlastní seznam potravin, které často jím a používám. Hodně jsem si pomohl Kalorickými tabulkami, kde potravinu vyhledám, zadám požadovanou hmotnost a do Garminu přepíšu kalorie a makra. Po necelých 14 dnech mám velkou většinu potravin uloženou a zatříděnou, že jsem schopen kvalitně fungovat pouze s Garminem.

Moje jídlo

Tato funkce umožnuje seskupit potraviny do jednoho jídla, čímž umožní jednoduší zápis vícero potravin současně, právě pomocí celého jídla. Využití to má na celou škálu jídel.

Příklad „mého jídla“:



Funkci lze znát z Kalorických tabulek, oproti které má ale pár omezení. To zásadní je, že u celého jídla nelze nastavit podíl, který si právě berete. Funkce je tímto docela dost omezena, protože dovolí vzít vše na jednou.

V KT tohle využívám pro jídla, kterého uvařím víc, zadám suroviny včetně gramáže, které jsem použil a poté také celkové množství jídla nebo počet porcí. Následně při zápisu mého jídla zapisuji počet gramů a KT přepočítají makra. Tohle vnímám jako velké omezení.

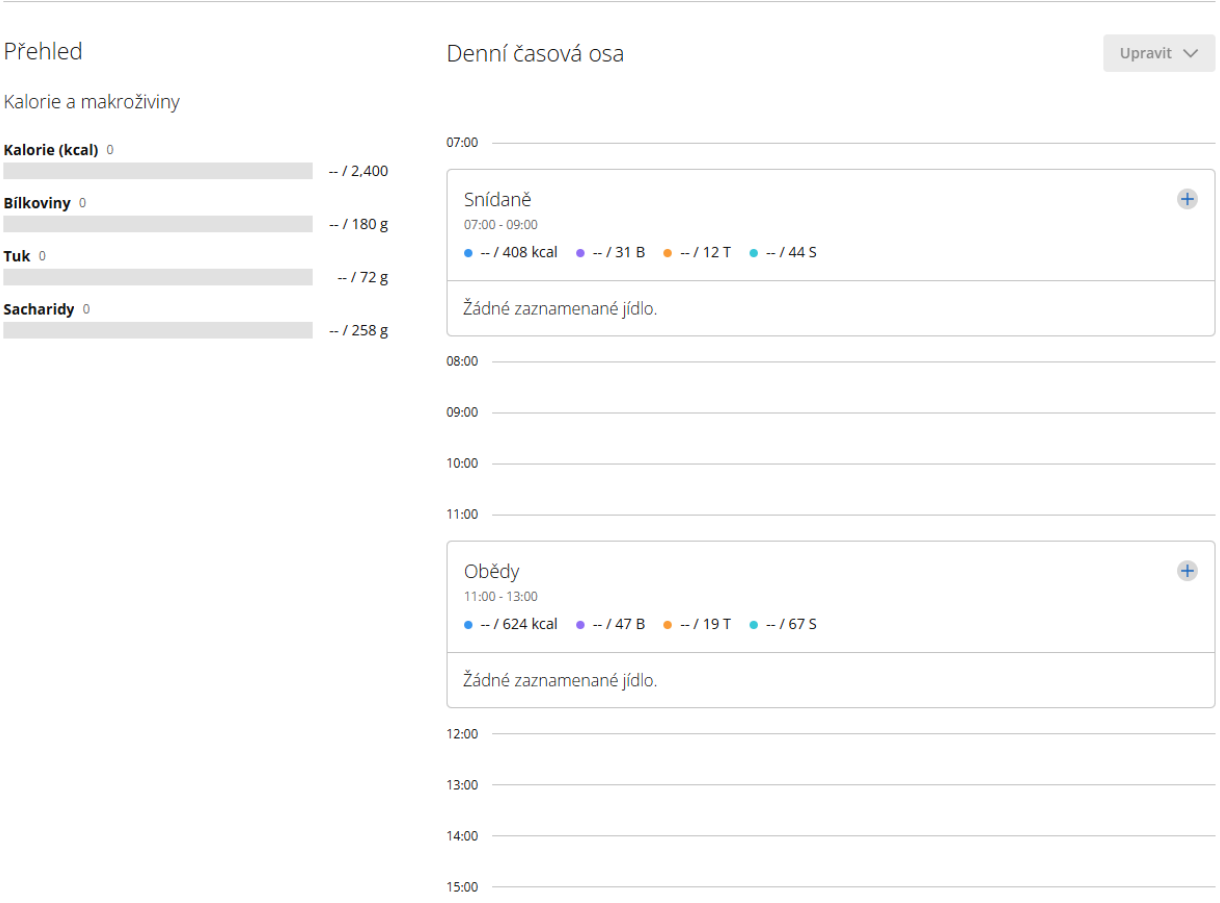
Zápis jídla

Zápis jídla je už potom jen rutinní činností, která by měla být co nejpohodlnější. Zápis by měl být snadný a dostupný v aplikaci / hodinkách na pár kliků.

Osobně nejsem ten typ člověka, co by zapisoval právě v okamžik, kdy něco sní. Jídlo plánuji dopředu na základě kalorií a jídelníčku, a proto mnohdy zapisuji jedno jídlo na více dní dopředu. Hlavně snídaně a obědy.

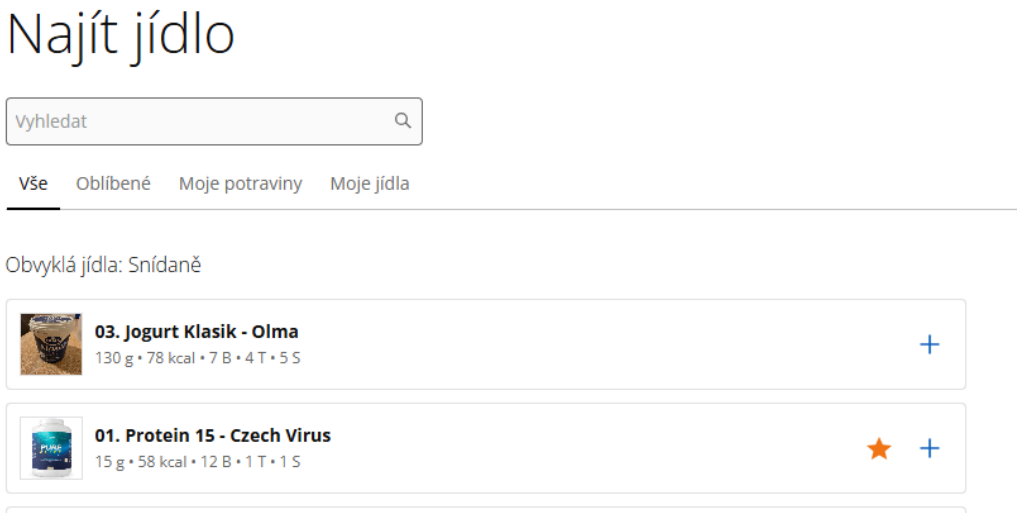
Oceňuji, že jdou jídla zapisovat i hromadně pomocí kopie již vytvořeného. Tzn. zapíšete si snídani na jeden den a zkopírujete ji na celý týden. Případně oběd. Bez této funkce by zápis byl vyloženě otročina.

Výchozí časová osa výživy:



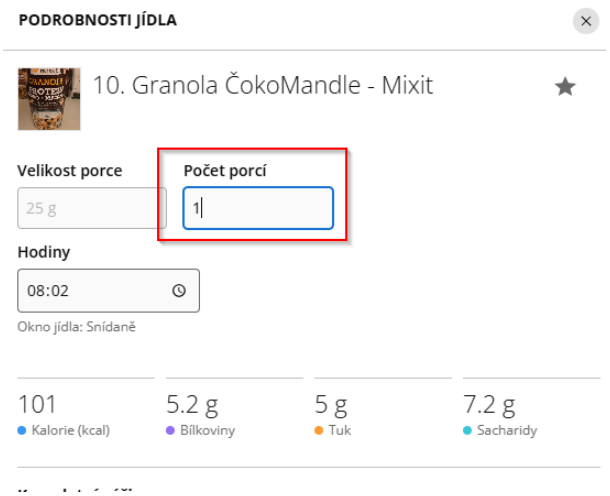
Kliknutím na „+“ nebo libovolně do časové osy máte možnost provést zápis potraviny / jídla. Existuje zde i takový „mini hack“ v podobě „Rychlého přidání“, který vám umožní zadat si jídlo formou zápisu kalorií a maker bez nutnosti hledat jídlo z databáze.

Při kliknutí na „+“ se zobrazí nabídka zápisu:

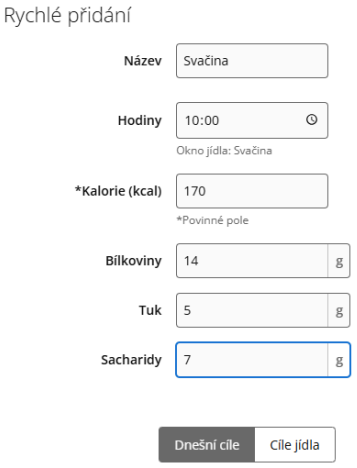


Hledat můžete z databáze, případně vlastních jídel / potravin.

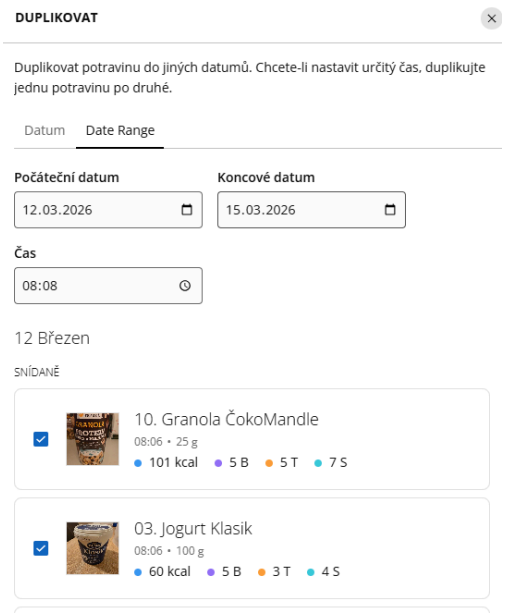
Stisknutím „+“ u potraviny se vám zapíše potravina ve výchozí gramáži, pokud kliknete na celý řádek, dostanete se do detailu potraviny, kde lze zvolit počet gramu zápisem podílu.



„Rychlé přidání“ má potom následující obrazovku a chce po vás základní hodnoty:



Kopírovat jídlo vám umožní funkci „Duplicitní jídlo“, kde si označíte potraviny, vyberete datum, kam chcete jídlo kopírovat a potvrdíte.



Zápis z mobilní aplikace, kde to bude dělat většina lidí je naprosto identický. Modul „Výživa“ lze přidat mezi sledované, nebo jej mít umístěn na spodní liště čili přístup máte hned na úvodní obrazovce.

Oceňuji také inteligentní návrhy jídel, které člověk v daném období nejčastěji zapisuje. Čili pokud spustíte zápis nové potraviny v období definovaném pro snídaně (7-9) uvidíte v návrhu jídla, která jsou pro tento čas obvyklá. Což je za mě parádní zrychlení zápisu.

Zápis na hodinkách jsem za těch cca 14 dní několikrát využit. Jednak proto, abych to otestoval, a také proto, abych zjistil, zda to bude mít nějaký smysl. Proces je sice delší, protože efektivita zápisu je mnohem nižší než na telefonu / PC, ale jde to. Naklikáte klidně celý oběd.

Zde to hodně záleží na tom, zda budete u vybraných jídel měnit gramáž nebo ne. Pokud ne, je to celkem efektivní.

Potraviny si navíc můžete označit jako oblíbené i dle vlastního uvážení. Na hodinkách je pak mnohem lepší vybírat z těch oblíbených potravin.

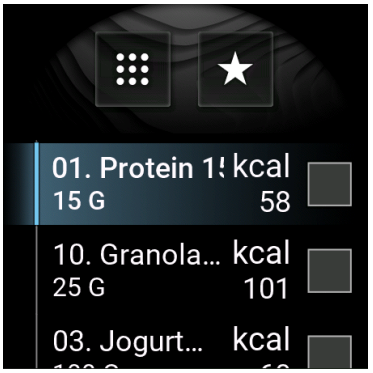
Do oblíbených potravin jsem si dal nejčastěji používané snacky, které člověk tak nějak ujídá během dne. Pomocí hodinek je pak tento zápis rychlejší než na mobilu (Za předpokladu, že chce člověk zapisovat vše), protože hodinky máte na ruce na pořád. Pokud si dáte jako oblíbenou potravinu váš oblíbený snack v průměrné gramáži, stačí pár kliknutí a máte zapsáno. Co mě trochu mrzí je to, že v případě zápisu svačiny musíte zapsat i čas, jinak to padá do času 00:00, což se vám potom lehce ztratí v celkové ose.

Doplněk „Výživa“ na hodinkách.

Výživu je možné přidat do ranního i večerního reportu. Ráno se vám zobrazuje denní cíl, večer potom výsledek toho, jak jste si za celý den vedli.



Doplněk lze přidat do seznamu widgetů, kde ve výchozím stavu zobrazuje zbývající kalorie z celkového množství.



Po rozkliknutí potom poskytuje lepší detail.





Pomocí „+“ pak můžete zadávat jednotlivá jídla a zapisovat.

Překlady na pár místech nejsou úplně ideální no, ta recenze je úlet. Tlačítka potom už jsou finální a po stisku dojde k zápisu potraviny.

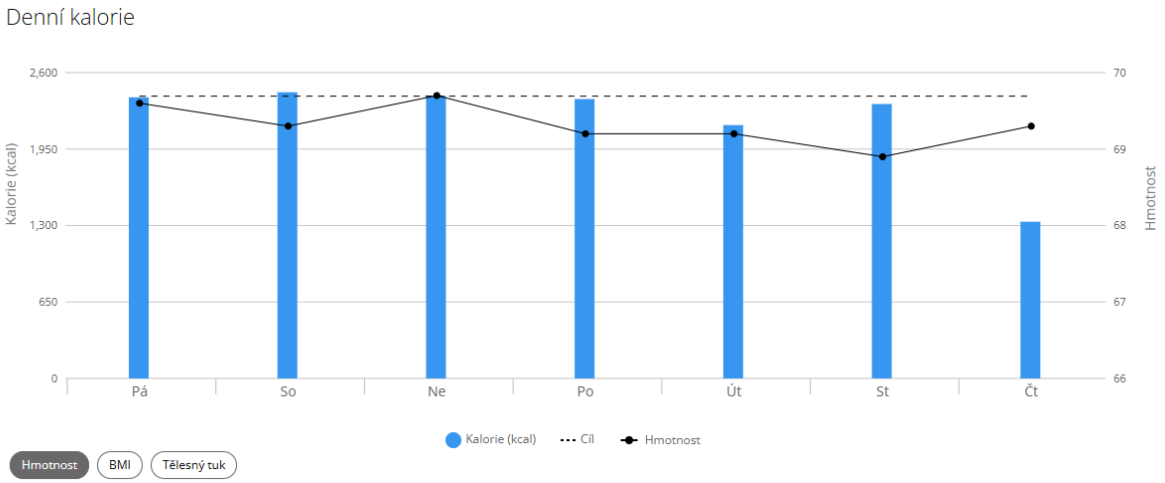




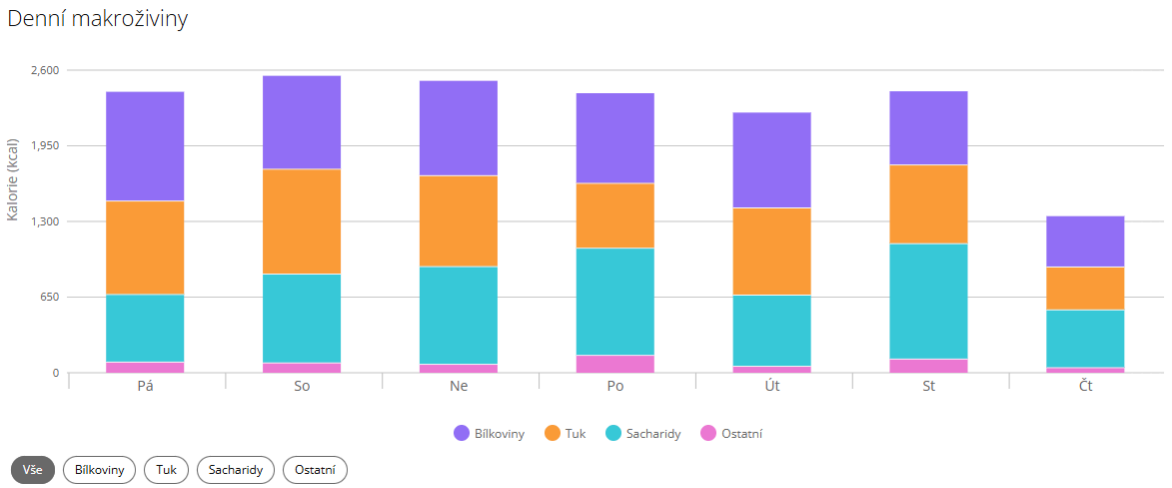
Přehledové grafy

Denní kalorie, včetně možnosti přidání dalších údajů formou křivky.





Makroživiny



Graf lze omezit pouze na jednu makroživinu.

Průměry:

2,348	198 g	83 g	196 g
Průměrné denní kalorie	Denní průměr bílkovin	Průměrný denní tuk	Denní průměr sacharidů

Přehled jídel

Jídlo	Průměrné denní kalorie	Průměrné denní %
Snídaně	376	17 %
Obědy	564	25 %
Večeře	503	22 %
Svačina	903	39 %

Denní přehled

Datum	Denní kalorie celkem	Denní cíl %
12 Březen	1,332	56%
11 Březen	2,333	98%
10 Březen	2,154	90%
9 Březen	2,375	99%
8 Březen	2,403	101%
7 Březen	2,433	102%
6 Březen	2,390	100%

Veškeré grafy mám filtrované na posledních 7 dní, tak jak to Garmin dělá ve všech oblastech.

Zhodnocení

Modul výživy určitě vypadá zajímavě a zaslouží si pozornost. Stále mu však chybí docela dost k dokonalosti, ale myslím si, že pro běžné zapisování potravin a sledování kalorii to stačí. Výživa poskytuje základní funkce na zápis jídla a sledování hlavních makroživin, což bude pro většinu lidí dostatečných.

Kalorické tabulky to v naší zemi určitě nenahradí ani nepřekoná. Garmin nabízí výživu jako součást ekosystému, která je integrovaná i do zařízení, kdežto kalorické tabulky jsou samostatná platforma pouze s jedním účelem.

Sledování základních maker je dobré na začátku kdy člověk s tímto začíná, jakmile se do toho člověk ponoří víc, zjistí, že nejsou tuky jako tuky, že je vhodné sledovat i množství vlákniny a že vlastně cukr vyskytující se přirozeně v jídle je něco jiného než uměle přidaný cukr.

Výživa vám veškeré ostatní živiny hodí do jednoho pytle což je při nejmenším škoda. Za posledních pár let, co sleduji a hlídám vlastní příjem jsem začal v KT také věnovat pozornost nasyceným tukům a začal rozlišovat cukry. To bohužel v Garminu nejde.

Je potřeba si uvědomit, že Garmin nemá za cíl nahradit aplikace, které míří pouze na sledování kalorií (KT, MyFitnessPall), ale snaží se integrovat významnou část do svého eko systému, aby uživatelé nemuseli hledat jiné alternativy. Spousta z nás se totiž s funkcemi Garminu spokojí, včetně mě.

Paywall

Zmínil jsem to sice na začátku, ale uvede ještě jednou. Výživa je součástí předplatného **Garmin Connect+,** které není dle mého zrovna nejlevnější. Dobré ale je, že se postupně rozšiřují funkce, které sem spadají.

Pro porovnání KT stojí ročně 800 kč. Connect+ vyjde na cca 2400 kč. Je to poměrně velký rozdíl, ale vzhledem k tomu, že KT platím už nějaký rok a nově jej nebudu muset platit, vyjde mě Connect+ jen na cca 1600 kč.

K tomu navíc získám další funkce v rámci předplatného. *O jejich využití bych ale asi zatím polemizoval. Kromě panelu výkonosti a lepšího live-tracku mě nic neoslovilo*.

Musí tedy každý zvážit, zda předplatné využije na víc věcí než jen na výživu. Pouze za cílem sledovat výživu je to dle mého neefektivní a lepší bude jít cestou jiných aplikací, které sice s reklamami fungují zdarma.

Nice – to – have

Ještě drobný odstavec „pod čarou“.

Osobně by se mi líbilo, aby funkce „Moje jídlo“ umožnila zapisovat konkrétní hmotnost jídla a dala se tak použít pro vařená jídla (Respektive jakkoliv tepelně upravená)

Dále bych byl rád, kdyby se zlepšil inteligentní návrh automatické optimalizace kalorií také o rozpad (respektive reorganizaci) jednotlivých makroživin. Pokud vám Garmin naplánuje trénink 1 hod v prahové hodnotě, bude to mít jiný vliv na příjem na jízda na kole v zóně 2 po dobu 4 hodin.

Stejně tak by inteligentní návrh měl počítat v delším horizontu na základě toho, kolik jste toho snědli v minulosti. Např. pokud mám cíl udržet hmotnost, ale tři dny zpět se mi nepodaří dodržet stanovený cíl, aby mi to 4. den navýšil, pokud mi výrazně klesne hmotnost.

Pří zápisu jídla na hodinkách automaticky vzít v úvahu čas zápisu a nevolit, které jídlo zapisuji. Garmin zde šel cestou umožnit na hodinkách to stejné co na tel / webu, ale tohle není úplně ideální směr.

Také bych rád sledoval i jiná makra než jen ta základní (Cukry, nasycené tuky, vláknina...). Pokud budou v potravinách uvedená, chtěl bych je vidět alespoň v základním přehledu za celý den na mobilu nebo PC. *Myslím si, že se toho dočkáme, proč jinak by tohle Garmin umožnil vůbec zadávat*.

Mít možnost spravovat moje potraviny a moje jídla i z hlavní nabídky. Dnes to jde pouze v režimu zápisu jídla, což je trochu nepraktické.