

**DO SPORTS AND
PROTECT YOURSELF
AGAINST CIVILIZED
DISEASES!**



CZ	PL	SK	ENG
Slovník pojmů	Słownik terminów	Slovník pojmov	Dictionary of terms
Aditiva	Dodatki	Aditíva	Additives
Aktivita	Aktywność	Aktivita	Activity
Alergie	Alergia	Alergia	Allergy
Aminokyseliny	Aminokwasy	Aminokyseliny	Amino acids
Antioxidanty	Przeciwutleniacze	Antioxidanty	Antioxidants
Bakterie	Bakteria	Baktérie	Bacteria
Barvivo	Barwnik	Farbivo	Dye
Bazální metabolismus (BMR)	Podstawowy metabolizm	Bazálny metabolizmus	Basal metabolism
Bílkoviny	Białko	Bielkoviny	Proteins
Bulgur	Bulgur	Bulgur	Bulgur
Celozrnné potraviny	Produkty pełnoziarniste	Celozrnné potraviny	Wholegrain foods
Cereálie	Płatki	Cereálie	Cereals



CZ	PL	SK	ENG
Cévy	Naczynia krwionośne	Cievy	Blood vessels
Civilizační choroba	Choroba cywilizacyjna	Civilizačná choroba	Civilizačná choroba
Cukr	Cukier	Cukor	Sugar
Cvičení	Ćwiczenia	Cvičenie	Exercises
Dělená strava	Podzielona dieta	Delená strava	Divided food
Detoxikace	Detoksykacja	Detoxikácia	Detoxification
Duše	Dusza	Duša	Spirit
Energetická hodnota	Wartość energetyczna	Energetická hodnota	Energy value
Energie	Energia	Energia	Energy
Fyziologická potřeba výživy	Fizjologiczne zapotrzebowanie na odżywianie	Fyziologická potřeba výživy	Physiological need for nutrition
Ghí, přepuštěné máslo	Ghee, luźne masło	Ghí, topené maslo	Ghee, loose butter
Glukóza	Glukoza	Glukóza	Glucose
Glykemický index (GI)	Indeks glikemiczny	Glykemický index	Glycemic index
Goji (kustovnice čínská)	Goji (Goji)	Goji (kustovnica čínska)	Goji (Goji)
Himalájská sůl	Sól himalajska	Himalájska soľ	Himalayan salt
Hmotnost	Waga	Hmotnosť	Weight
Homeostáza	Homeostaza	Homeostáza	Homeostasis
Hořčík	Magnez	Magnesium	Horčík
Hygiena výživy	Higiena żywienia	Hygiena výživy	Hygiene of nutrition



CZ	PL	SK	ENG
Chia semínka	Chia	Chia semienka	Chia seeds
Cholesterol	Cholesterol	Cholesterol	Cholesterol
Choroba	Choroba	Choroba	Disease
Imunita	Odporność	Imunita	Immunity
Jídlo	Jedzenie	Jedlo	Food
Koenzym Q10	Koenzym Q10	Koenzým Q10	Coenzyme Q10
Kolagen	Kolagen	Kolagén	Collagen
Konzervanty	Konserwanty	Konzervanty	Preservatives
Krevní tlak	Ciśnienie krwi	Krvný tlak	Blood pressure
Kuskus	Kuskus	Kuskus	Couscous
Kvasinky	Drożdże	Kvasinky	Yeast
Laktóza	Laktoza	Laktóza	Lactose
Látková přeměna	Konwersja substancji	Látková premena	Substance conversion
Lecitin	Lecytyna	Lecitín	Lecithin
Lepek (gluten)	Gluten	Lepok (glutén)	Gluten
Luštěniny	Rośliny strączkowe	Strukoviny	Legumes
Makrobiotika	Makrobiotyki	Makrobiotika	Macrobiotics
Maltóza	Maltoza	Maltóza	Maltose
Maso	Mięso	Mäso	Meat



CZ	PL	SK	ENG
Mastné kyseliny	Kwasy tłuszczowe	Mastné kyseliny	Fatty acids
Metabolický typ	Typ metaboliczny	Metabolický typ	Metabolic type
Metabolismus	Metabolizm	Metabolizmus	Metabolism
Minerální látky	Substancje mineralne	Minerálne látky	Mineral substances
Mladý (zelený) ječmen	Młody (zielony) jęczmień	Mladý (zelený) jačmeň	Young (green) barley
Monosacharidy	Monosacharydy	Monosacharidy	Monosaccharides
Mouka	Mąka	Múka	Flour
Mozek	Mózg	Mozog	Brain
Nadváha	Nadwaga	Nadváha	Overweight
Návyk	Uzależnienie	Návyk	Habit
Oběd	Lunch	Obed	Lunch
Olej	Olej	Olej	Oil
Oligosacharidy	Oligosacharydy	Oligosacharidy	Oligosaccharides
Organismus	Organizm	Organizmus	Organism
Oříšky	Orzechy	Oriešky	Nuts
Ovoce	Owoce	Ovocie	Fruit
Pektin	Pektyna	Pektín	Pectin
Pestrost	Różnorodność	Pestrosť	Variety
Pitný režim	Reżim picia	Pitný režim	Drinking regime



CZ	PL	SK	ENG
Plísně	Grzyby	Plesne	Fungi
Pohyb	Ruch	Pohyb	Movement
Pochutiny	Spices	Pochutiny	Spices
Pokrm	Danie	Pokrm	Dish
Polysacharidy	Polisacharydy	Polysacharidy	Polysaccharides
Posilování	Wzmocnienie	Posilňovanie	Strengthening
Potraviny	Jedzenie	Potraviny	Foodstuffs
Potřeba	Potrzeba	Potreba	Need
Poživatiny	Artykuły spożywcze	Poživatiny	Foodstuffs
Prevence	Zapobieganie	Prevenca	Prevention
Probiotika	Probiotyki	Probiotiká	Probiotics
Psychika	Psyche	Psychika	Psyche
Pšenice	Pszenica	Pšenica	Wheat
Quinoa (Merlík čilský)	Komosa ryżowa	Quinoa (Mrlík čilský)	Quinoa
Rostlinné tuky	Tłuszcze roślinne	Tłuszcze roślinne	Vegetable fats
Rovnováha	Równowaga	Rovnováha	Balance
Rozmanitost	Różnorodność	Rozmanitosť	Diversity
Sacharidy	Węglowodany	Sacharidy	Carbohydrates
Semínka	Nasiona	Semienka	Seeds



CZ	PL	SK	ENG
Snídaně	Śniadanie	Raňajky	Breakfast
Sport	Sport	Šport	Sport
Srdce	Serce	Srdce	Heart
Stabilizátory	Stabilizatory	Stabilizátory	Stabilizers
Stavební látky	Materiały budowlane	Stavebné látky	Building materials
Stravitelnost	Strawność	Stráviteľnosť	Digestibility
Stres	Stres	Stres	Stres
Suplementace	Suplementacja	Suplementácia	Supplementation
Svačina	Przekąska	Desiata	Snack
Svaly	Mięśnie	Svaly	Muscles
Škrob	Skrobia	Škrob	Starch
Tělo	Ciało	Telo	Body
Tempeh	Tempeh	Tempeh	Tempeh
Tepny	Tętnice	Tepny	Arteries
Těstoviny	Makaron	Cestoviny	Pasta
Tofu	Tofu	Tofu	Tofu
Trávení	Trawienie	Trávenie	Digestion
Účinek	Efekt	Účinok	Effect
Večeře	Kolacja	Večera	Dinner



CZ	PL	SK	ENG
Veganství	Weganizm	Vegánstvo	Veganism
Vegetariánství	Wegetarianizm	Vegetariánstvo	Vegetarianism
Viscerální (útrobní, orgánový) tuk	Tłuszcz trzewny	Viscerálny (zažívaci, orgánový) tuk	Visceral fat
Vitamíny	Witaminy	Vitamíny	Vitamins
Vláknina	Włókno	Vláknina	Fiber
Výkon	Wydajność	Výkon	Performance
Výživa	Odżywianie	Výživa	Nutrition
WHR (Waist Hip Ratio)	WHR (Waist Hip Ratio)	WHR (Waist Hip Ratio)	WHR (Waist Hip Ratio)
Zdravá výživa	Zdrowe odżywianie	Zdravá výživa	Healthy food
Zdraví	Zdrowie	Zdravie	Health
Zelenina	Warzywa	Zelenina	Vegetables
Železo	Żelazko	Železo	Iron
Žíly	Żyły	Žily	Veins
Žito	Żyto	Raž	Rye
Živiny	Składniki odżywcze	Živiny	Nutrients
Životní prostředí	Środowisko	Životné prostredie	Environment
Životospráva	Styl życia	Životospráva	Diet/Regime

