

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

*Jméno a příjmení studenta:* Aneta Cinádrová, Bc.  
*Studijní obor/program:* Nutriční terapie  
*Vedoucí bakalářské práce:* Mgr. Ing. Simona Šimková  
*Ústav:* ULZ  
*Název bakalářské práce:* Přerušovaný půst a jeho vliv na vybrané antropometrické parametry u dospělých osob

*Volba tématu:*

- 1. Mimořádně aktuální**
2. Aktuální pro danou oblast
3. Užitečné a prospěšné
4. Standardní úroveň
5. Neobvyklé

*Cíl práce a jeho naplnění:*

- 1. Vhodně zvolený cíl, který byl naplněn**
2. Vhodně zvolený cíl, který byl částečně naplněn
3. Vhodně zvolený cíl, který nebyl naplněn
4. Nevhodně zvolený cíl

*Struktura práce:*

- 1. Originální – zdařilá**
2. Logická – systémová
3. Logická – tradiční
4. Pro dané téma nevhodná

*Práce s literaturou:*

1. Vynikající, použity dosud neběžné prameny
- 2. Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny**
3. Dobrá, běžně dostupné prameny
4. Nedostatečná – s ohledem na požadovaný počet nebo kvalitu

*Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy):*

1. Mimořádné, funkční
- 2. Velmi dobré, funkční**
3. Odpovídá nutnému doplnění textu
4. Nedostačující

*Přínosy bakalářské práce:*

1. Originální, inspirativní názory
2. Ne zcela běžné názory
- 3. Vlastní názor argumentačně podpořený**
4. Vlastní názor chybí

*Uplatnění bakalářské práce v praxi a ve výuce:*

- 1. Práci lze uplatnit v praxi**
- 2. Práci lze uplatnit ve výuce**
3. Vhodná pro publikování
4. Práci nelze příliš využít ani v praxi ani při výuce

*Formální stránka:*

1. Výborná
- 2. Velmi dobrá**
3. Přijatelná
4. Nevyhovující

Jazyková stránka:

1. Stylistika    **a) výborná**  
b) velmi dobrá  
c) dobrá  
d) nevyhovující

2. Gramatika    **a) výborná**  
b) velmi dobrá  
c) dobrá  
d) nevyhovující

Kontrola plagiátorství v systému STAG:    **a) práce dle posouzení není plagiát**  
b) práce dle posouzení je plagiát

Zásadní připomínky k bakalářské práci:

- 1. nemám**  
2. mám tyto:

Slovní hodnocení dle struktury práce (vyjádřete se prosím k jednotlivým částem práce: teoretická část, metodologie, výsledky, diskuze, závěr):

Autorka se v teoretické části věnuje přerušovanému půstu, jeho druhům, ale i možným problémům při jeho dodržování. Věnuje se také problematice makronutrientů a antropometrickým parametrům.

Metodika a cíle práce jsou popsány. Autorčina práce je experimentem, který dle výsledků byl časově náročný – autorka byla s respondentkami v kontaktu po celou dobu dodržování přerušovaného půstu, po dobu jednoho měsíce sledovala jídelníček respondentek, ten porovnávala s jídelníčkem před dodržováním přerušovaného půstu, mimo jedné respondenty se všechny navíc podrobily analýze tělesného složení pomocí InBody, a měření obvodů. Aby všechny respondentky během měsíce dodržovaly zásady přerušovaného půstu, byla nutná jistě i motivace ze strany autorky. Některé respondentky dokonce v tomto typu stravování pokračovaly dále, a i poté poskytly informace autorce. Je možné tedy pozorovat i další vliv.

Autorka ve výsledcích uvádí příkladové jídelníčky respondentek tak, aby čtenář měl možnost pozorovat změny před a v průběhu dodržování přerušovaného půstu, což práci činí delší, ale umožňuje detailní vhled do samotné práce (a přerušovaného půstu). V přílohách autorka uvádí dotazníky, výsledky z InBody měření a podklad pro záznam jídelníčků.

Oceňuji samostatnost studentky při vypracování bakalářské práce a velmi hezkou práci se zdroji.

Práce splňuje základní požadavky kladené na tento typ prací, a proto ji doporučuji k ústní obhajobě:

- 1. ano**  
2. ne

Navrhovaná klasifikace:

- 1. výborně**  
2. velmi dobře  
3. dobře  
4. nevyhověl

Otázka k ústní obhajobě práce:

Po zpracování bakalářské práce – doporučila byste přerušovaný půst jako vhodnou metodu k redukci hmotnosti? Případně na co se zaměřit, aby byl tento způsob stravování účinný (např. právě pro redukci), ale tak, aby dotyčnému negativně neovlivňovat stravování.

Datum:.....21.5.2023.....

Podpis vedoucího bakalářské práce.....Šimková.....