# PRACOVNÍ METABOLISMUS – upravený pro domácí zpracování

| | |
|---|---|
| Jméno:<br><br>Datum měření: | Obor:<br><br>Datum narození: |

Moje tělesná hmotnost: …… kg
Moje tělesná výška: …….. cm
Můj věk: …… let

Můj BM …….. (kJ/hod)

## Pracovní metabolismus – energetický výdej za 24 hodin

$$\text{Výpočet (kJ)} = \frac{\text{činnosti (hod)} * \text{\% nál. BM} * \text{BM (kJ/hod)}}{100}$$

| DOBA (hod) | ČINNOST | % NÁL. BM | VÝPOČET | ENERGIE (kJ) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Energetický výdej za 24 hod: …… kJ/24hod

**Závěr (zhodnocení):**