

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
<b>Trénink</b>			7:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
<b>Oběd</b>	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
<b>Svačina</b>	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
<b>Trénink</b>			18:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
<b>Večeře</b>	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500
	Mozzarella	100			
	Slunečnicová semínka	20			
	Olivový olej	5			
	Celozrnná bageta	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jméno
Pohlaví
Věk
Výška
Hmotnost
% tělesného tuku
Zaměstnaní
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita
Hlavní pohybová aktivita
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Orientační či průměrný počet kroků za den

Cíle naší spolupráce



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

