

Jméno	
Pohlaví	Žena
Věk	21
Výška	174
Hmotnost	68
% tělesného tuku	
Zaměstnaní	Spoetovec, student
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita	aktivní
Hlavní pohybová aktivita	Tenis, Běh, Poailovna
Objem tréninku týdně (v hodinách)	15
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity	Joga
Objem tréninku týdně (v hodinách)	2
Orientační či průměrný počet kroků za den	14000

Cíle naší spolupráce	
----------------------	--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	Ovesné vločky 80g, vlašské ořechy 15g, jablko, mléko 150ml	160g	7:15	3	200ml čaj	Doma		
Trénink	Tenis		9:30		1l vody	Kurt	Střední 90min	691kcal
Svačina	Protein 30g, Banán 90g	120g	11:00	1	200ml vody	Na kurtu		
Oběd	Shusi 300g	300g	12:00	2		V restauraci		
Svačina			13:30		Kafe			
Trénink	Posilovna, běh		14:00		1l vody	Posilovna, pás	Vysoká 45min, střední 20min	487kcal
Svačina	Prozein 30g, ovesné vločky 80g, hruška	200g	15:30	1	200ml vody	V posilovně		
Večeře	Hovězí carpaccio 120g, rajče 80g, noční pečivo 50g	250g	19:30	3		Doma		
Spánek				Kvalita spánku (1-10)	8			
		do 7:00		1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	Ovesné vločky 80g, vlašské ořechy 15g, jablko, mléko 150ml	160g	7:15	3	200ml čaj	Doma		
Trénink	Tenis		9:00		1l vody	Kurt	střední 60min	521kcal
Svačina	Protein 30g, Banán 90g	120g	10:00		200ml	Kurt		
Oběd	Boloňské lasagne	250g	12:00	3	Proseco 200ml	Doma		
Svačina	Tiramisu	100g	13:00	2	Kafe	Doma		
Trénink	Posilovna, Běh		15:00		1l vody	Posilovna	Posilovna 60min, 30min pás	803kcal
Svačina	Protein 30g, Banán 90g	120g	17:00	1	200ml vody	Posilovna		
Večeře	Mozzarealla 100g, rajčata 80g, rukola 40g	220g	20:00	3	červené víno 200ml	Doma		
Spánek				Kvalita spánku (1-10)	8			
		do 7:15		1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	Ovesné vločky 80g, vlašské ořechy 15g, jablko, mléko 150ml	160g	7:15	3		doma		
Trénink								
Svačina	Hruška					škola		
Oběd	losos 150g, 120g brambor	270g	12:00	3	200ml vody	Doma		
Svačina	řecký jogurt 120g, lžíce medu,			2	kafe			
Trénink	Tenis		15:00		1,5l vody	kurt	střední 120min	947kcal
Svačina	Protein 30g, Banán 90g	120g	17:00	1	200ml vody	kurt		
Večeře	vejce 90g, šunka 40g,	130g	19:00	3	200ml vody	doma		
Spánek				Kvalita spánku (1-10)	7			
		do 7:30		1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně								
Trénink								
Svačina								
Oběd								
Svačina								
Trénink								
Svačina								
Večeře								
Spánek				Kvalita spánku (1-10)				
		do		1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				