

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

List7

	22
	165
	65
student/boxer	
aktivita	
box	
10-15	
Cyklistika, turistika	
3-8	
	15000

--

List8

	Jídlo	Množství
Snídaně	Tvaroh	150 g
	Banánový chlebíček	70 g
Trénink		
Svačina	Jablko	150 g
Oběd	Rýže	80 g
	Tofu	90 g
	Zelenina čerstvá	200 g
Svačina	Proteinová tyčinka	60 g
	Banán	90 g
Trénink		
Večeře	Cottage	200 g
	Rajčata	250 g
	Žitný chléb	50 g
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:00:00
		06:30:00

List8

Doba	Kde	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)
7:30	Doma	
10:00		Běh a posilování (1h)
11:15	Po běhu	
12:30	Doma	
16:00	Venku	
17:00	Před tréninkem po cestě	
17:30		Box (1h 30 min)
20:00:00	Po tréninku u kamarádky	

Energetický výdej (kcal)

List9

	Jídlo	Množství
Snídaně	Jogurt	150 g
	Protein	15 g
	Granola	40 g
Škola		
Oběd	Brambory	200 g
	Kuřecí prso	150g
	Rajčatový salát	150 g
Trénink		
Svačina	Skyr	150 g
	Banánový chlebík	50 g
Večeře	Gervais	80 g
	Rajčata	250 g
	Večerní pečivo	75 g
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:00:00
		06:30:00

List9

Doba	Kde	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
7:30	Doma		
10:00		Cvičení ve škole	
12:00	Ve škole		
14:00		Posilovna (1,5h)	
17:00	Ve škole		
20:30:00	Po škole v autě		

List10

	Jídlo	Množství	Doba	Kde
Snídaně	Jogurt	150 g	7:30	Doma
	Protein	15 g		
	Maliny	100 g		
	Vločky	30 g		
	Čokoláda	10 g		
Trénink			10:00	
Svačina	Jablko	150 g	12:00	Po tréninku v autě
Oběd	Tortila	65 g	13:00	Doma
	Mozzarella	125 g		
	Rajčata	200 g		
Svačina	Proteinová tyčinka	60 g	15:00	Doma ke kávě
	Banán		17:30	Před tréninkem po cestě
Trénink			18:00	
Večeře	Cottage	200 g	20:00:00	Po tréninku u kamarádky
	Ředkvičky	250 g		
	Žitný chléb	50 g		
Spánek	(započatý den zápisu a u		23:00:00	
			06:30:00	

List 11

	Jídlo	Množství
Snídaně	Palačinky	100 g
	Tvaroh	50 g
	Banán	45 g
Výlet		
Svačina	Tyčinka NÁKD	15 g
Oběd	Šťouchané brambory	200 g
	Kuřecí prso	200 g
Svačina	Štrúdl	70 g
Večeře	Hummus	70 g
	Mrkev	250 g
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:00:00
		07:30:00

