

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

muž
25
183
89.3
1500%
policie ČR
vyvážené
posilování
10
volejbal
2
15000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4x koblih s marmeládou	260	8:45	1.3	cocacola 300
Oběd	buchtíčky se šodó	400	13:00	1,2,3	magnesia - 1000
Trénink			16:30		magnesia - 500
Svačina	protein	30	18::00	3	voda - 500
	kreatin	5			
	bcaa	5			
Večeře	5x krajíc chleba	300	20:45	1.3	voda -1000
	5x plátek šunky	100			
	5x plátek sýru	100			
	máslo	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
ve služebním voze		
v kanceláři u stolu		
v posilovně na služebně	kruhový trénink celé tělo (90)	1500
na služebně		
doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4x krajíc chleba	240	9:00	1,3	voda - 500
	4x pátek šunky	80			
	4x plátek sýra	80			
	máslo	40			
	bcaa	5			
Oběd	lasagne Lidl	600	13:00	1,2,3	magnesia - 500
	protein	30			voda - 300
	kreatin	5			
Svačina	lasagne Lidl	400	17:00	1,2	
Trénink			19:00		voda - 500
Večeře	toustový chléb sbětlý	80	21:00	3	magnesia - 1000
	2x plátek šunky	40			
	4x plátek sýr	80			
	protein	30			
	kreatin	5			
	bbcaa	5			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toustový chléb světlý	80	11:10	1,2,3	voda - 500
	burákové máslo	20			
	marmeláda	10			
	nutela	10			
	jogurt Skyr	140			
Oběd	Long Street burger	350	14:50	1,2,3	magnesia - 500
	hranolky	100			
	majonéza	20			
Trénink			18:00		magnesia - 1000
Svačina	protein	30	18:30	3	voda - 300
	kreatin	5			
Večeře	Mc Rooyal burger	210		1,2,3	pepsi - 300
	hranolky	80			voda - 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	8:30	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	15:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Oběd	Sýrová pizza Longstreet	450	16:30	1,2,3	magnesia - 1000
Svačina	protein	30	19:00	3	voda - 300
	kreatin	5			
	bcaa	5			
Večeře	bageta kuřecí stripsy	240	23:00	1.3	magnesia - 500
					energy drink Verva - 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	8:30	Kvalita spánku (1-10)	3
		do	16:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

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

