

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
Trénink			7:00		voda - 200
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
Oběd	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
Svačina	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
Trénink			18:00		voda - 200
Svačina	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
Večeře	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			
Spánek	(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

Žena
20
175 cm
72 kg
24
student
sezení
hod kladivem + tréninky s ním spojené
15
statický strečink
3
8000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesné vločky	40	7:00		3 čaj - 500
	Hrozny	50			
	Hořká čokoláda 85% +	20			
Trénink					
Svačina	Jablko	150	10:00	1.3	voda - 200
Oběd	Česnečka	330	12:30	1, 2, 3	voda - 500
	Kuřecí stehno	220			
	Vařená rýže	200			
Svačina					voda - 200
Trénink			14:30		voda - 500
Svačina	Banán	110	17:20	1, 3	voda - 200
Večeře	Kukus	50	19:00	1, 2, 3	čaj - 500
	Kuřecí libová šunka	100			
	Okurek	100			
	Rajče	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesné vločky	40	7:00		3 čaj - 500
	Hrozny	50			
	Hořká čokoláda 85% +	20			
Trénink					
Svačina	Jablko	150	10:00	1.3	voda - 200
Oběd	Zeleninový vývar	330	12:30	1, 2, 3	voda - 500
	Kuřecí plátek	100			
	Vařená rýže	200			
Svačina					voda - 200
Trénink			14:30		voda - 500
Svačina	Banán	110	17:20	1, 3	voda - 200
Večeře	Kukus	50	19:00	1, 2, 3	čaj - 500
	Kuřecí libová šunka	100			
	Okurek	100			
	Rajče	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu u stolu		
ve škole o přestávce		
v menze		
venku - vrhačský sektor	točení těžkým kládívem + všeobecné odh	500
venku po tréninku		
doma u počítače		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesné vločky	40	7:00		3 čaj - 500
	Hrozny	50			
	Hořká čokoláda 85% +	20			
Trénink					
Svačina	Jablko	150	10:00		1.3 voda - 200
Oběd	Špenátová polévka s vajíčkem	330	12:30		1, 2, 3 voda - 500
	Boloňské špagety	300			
Svačina					voda - 200
Trénink			14:30		voda - 500
Svačina	Banán	110	17:20		1, 3 voda - 200
Večeře	Kukus	50	19:00		1, 2, 3 čaj - 500
	Kuřecí libová šunka	100			
	Okurek	100			
	Rajče	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu u stolu		
ve škole o přestávce		
v menze		
venku - příroda + posilovna	fartlek + kruhový trénink (150)	1000
v posilovně po tréninku		
doma u počítače		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesné vločky	40	7:00		3 čaj - 500
	Hrozny	50			
	Hořká čokoláda 85% +	20			
Trénink					
Svačina	Jablko	150	10:00	1.3	voda - 200
Oběd	Gulášová polévka	330	12:30	1, 2, 3	voda - 500
	Sekaná	150			
	Vařené brambory	200			
Svačina					voda - 200
Trénink			14:30		voda - 500
Svačina	Banán	110	17:20	1, 3	voda - 200
Večeře	Kukus	50	19:00	1, 2, 3	čaj - 500
	Kuřecí libová šunka	100			
	Okurek	100			
	Rajče	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu u stolu		
ve škole o přestávce		
v menze		
venku - vrhačský sektor	házení těžkým kladivem + všeobecné odh	500
doma u počítače		

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	

