

Pohlaví
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

	24
	170
	68
office manager	
oboje	
box, kalisthenika, silový trénink	
chůze, běh, kolo	
deset	
8000-10000	

více energie během dne, větší síla a výbušnost (do budouca zápas v boxu)

Jídlo	Potravina
Snídaně	70g Ovesné vločky
	1x jablko (100g)
	30g Kešu Ořechy
Svačina	Řecký jogurt- 140g, Banán 100g
Oběd	250g hovězí mleté, 150g rýže basmati, 200g fazole
Svačina	1x avokádo, 50g arašídové máslo, 4x toast
Trénink	
Svačina	Protein 40g
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka) 300g
	200g hovězí mleté
	300g pečené brambory
	Kysané zelí
Večeře 2	250g Tvaroh polotučný
Spánek	

Hmotnost	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)
	6:00	3
	10:00	1, 2
	13:00	1, 3
	16:00	3
	18:00	
	19:30	3
	20:30	1, 3
	21:15	3
	23:30	Kvalita spánku (1-10)
		1 - velmi špatná
		10 - vynikající

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)
Snídaně	3x vejce, tortilla, 50g šunky, 30g Eidam,	
Svačina	250g Tvaroh polotučný, 50g lesní ovoce	
Oběd		
Svačina	70g ovesných vloček 100g lesní ovoce, skořice	
Trénink		
Svačina	protein 40g	
Večeře		
	300g hovězí mleté, 1x bulka	
	300g pečené brambory, kečup, majonéza	
	Kysané zelí	
Spánek		

Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
8:00	3	voda - 500	Doma v klidu u stolu
		káva espresso	
		voda - 200	Venku - silnice
10:00	1, 2	voda - 200	v práci
14:00	1, 3	voda - 500	
		káva espresso	
16:00	3	voda - 200	V práci v klidu u stolu
18:00		káva espresso	Posilovna
19:30	3	voda - 300	Posilovna
22:00	1, 3	voda - 500	restaurace
23:30	Kvalita spánku (1-10)	7	
	1 - velmi špatná		
	10 - vynikající		

Jídlo	Potravina	Hmotnos	Čas
Snídaně	70g Ovesné vločky		6:00
	1x jablko (100g)		
	30g Kešu Ořechy, 40g protein		
Svačina	Řecký jogurt- 140g, Banán 100g		10:00
Oběd	250g hovězí mleté, 150g rýže basmati, 200g fazole		13:00
Svačina	1x avokádo, 50g arašídové máslo, 4x toast		16:00
Trénink			18:00
Svačina	Protein 40g		19:30
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka) 300g		20:30
	200g kuřecí mleté		
	300g pečené brambory		
	Kysané zelí		
Večeře 2	250g Tvaroh polotučný		21:15
Spánek			23:30

Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)
3	voda - 500	Doma v klidu u stolu	
	káva espresso		
	voda - 200	Venku - silnice	
1, 2	černý čaj s mlékem 300ml	Doma v klidu u stolu	
1, 3	voda - 500	školní jídelna	
	káva espresso		
3	černý čaj s mlékem 300ml	V práci v klidu u stolu	
	voda - 200	sál	Box 60 min (technika)
3	voda - 300	při cestě domů	
1, 3	voda - 500	Doma v klidu u stolu	
3			
Kvalita spánku (1-10)		7	
1 - velmi špatná			
10 - vynikající			

Energetický výdej (kcal)
455

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)
Snídaně	70g Ovesné vločky	
	1x jablko	
	30g Kešu Ořechy	
Svačina	Řecký jogurt- 140g, Banán 100g	
Oběd	250g hovězí mleté, 150g rýže basmati, 200g fazole	
Svačina	1x avokádo, 50g arašídové máslo, 4x toast	
Trénink		
Svačina	Protein 40g	
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka) 300g	
	200g hovězí mleté	
	300g pečené brambory	
	Kysané zelí	
Večeře 2	250g Tvaroh polotučný	
Spánek		

Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
6:00	3	voda - 500	Doma v klidu u stolu
		káva espresso	
		voda - 200	Venku - silnice
10:00	1, 2	černý čaj s mlékem 300ml	Doma v klidu u stolu
13:00	1, 3	voda - 500	školní jídelna
		káva espresso	
16:00	3	černý čaj s mlékem 300ml	V práci v klidu u stolu
18:00		voda - 200	sál
19:30	3	voda - 300	při cestě domů
20:30	1, 3	voda - 500	Doma v klidu u stolu
21:15	3		
23:30	Kvalita spánku (1-10)		7
	1 - velmi špatná		
	10 - vynikající		

