

Anamnéza sportovce

Pohlaví: Muž

Věk: 22 let

Výška: 182 cm

Váha: 73,5 kg – Množství kosterního svalstva: 66,15 kg – Množství tuku v těle: 7,35 kg

BMI: 22,19

Procent tuku v těle: 10 % - **FFM:** 66,15 kg

Bazální metabolismus: 1955 kcal

Zaměstnání: Student

Hlavní pohybová aktivita: Kalistenika, lezení (bouldering)

Objem tréninků týdně (v hodinách): 10 hodin + doplňkové procházky

Zdravotní anamnéze sportovce: bez alergií, intolerancí, žádné další zdravotní komplikace, neb žádné prášky ani nic podobného

Rodinná anamnéza: v rodině se vyskytuje hypertenze, cévní mozková příhoda a infarkt myoka

Dále jsem se zajímal, jak dlouho se věnuje kalistenice a cvičení: už 5 rokem

Výživové zvyklosti: Jídlo prý neřeší a jí čistě intuitivně

Pohybové zvyklosti: 5-6 hlavních tréninků v týdnu + doplňkové aktivity v netréninkové dny jako procházka.

ere

irdu

o

snídaně	míchaná vejce 350 g						
	paprika 60g						
	mrkev 60 g						
	mistrovský chléb 150 g						
večeře							
dopolední svačina	mistrovský chléb 200 g						
	arašídové máslo 50 g						
	jablko 60g						
oběd	celozrné těstovninny se sýrem						
	rajčata 100g						
	kuřecí vývar s nudlemi 350 ml						
odpolední svačina	jogurt hollandia 250 g						
	ovesné vločky 60 g						
	čokoláda 85% 25 g						
	čekankový sirup 10 g						
	skořice 3 g						
					spánek	1-nellepší	
večeře	tvaroh tučný 250 g						
	protein 30 g cfm promin					spánek 7 (lepší průměr	
	arašídové máslo 30 g						
	skořice 3 g						
doplňky stravy: 1x ráno multivitamin reflex, po tréninku protein+kreatin monohydrát, večer							
bisglycinát a zinek bysglycinát							

snídaně	míchaná vejce	350 g					
	paprika	60g					
	mrkev	60 g					
	mistrovský chléb	150 g					
večeře							
dopolední svačina	mistrovský chléb	200 g					
	arašídové máslo	50 g					
	jablko	60g					
oběd	celozrné těstovnin	se sýrem					
	rajčata	100g					
	kuřecí vývar s nudlemi	350 ml					
odpolední svačina	jogurt hollandia	250 g					
	ovesné vločky	60 g					
	čokoláda 85%	25 g					
	čekankový sirup	10 g					
	skořice	3 g					
večeře	tvaroh tučný	250 g		spánek	1-nellepší		
	protein	30 g cfm promin					
	arašídové máslo	30 g			spánek 7 (lepší průměr		
	skořice	3 g					
doplňky stravy: 1x ráno multivitamin reflex, po tréninku protein+kreatin monohydrát, večer							
bisglycinát a zinek bysglycinát							

snídaně	míchaná vejce	350 g					
	paprika	60g					
	mrkev	60 g					
	mistrovský chléb	150 g					
večeře							
dopolední svačina	mistrovský chléb	200 g					
	arašídové máslo	50 g					
	jablko	60g					
oběd	celozrné těstoviny se sýrem						
	rajčata	100g					
	kuřecí vývar s nudlemi	350 ml					
odpolední svačina	jogurt hollandia	250 g					
	ovesné vločky	60 g					
	čokoláda 85%	25 g					
	čekankový sirup	10 g					
	skořice	3 g					
					spánek	1-nellepší	
večeře	tvaroh tučný	250 g					
	protein 30 g cfm promin					spánek 7 (lepší průměr	
	arašídové máslo	30 g					
	skořice	3 g					
doplňky stravy: 1x ráno multivitamin reflex, po tréninku protein+kreatin monohydrát, večer							
bisglycinát a zinek bysglycinát							

snídaně	míchaná vejce	350 g					
	paprika	60g					
	mrkev	60 g					
	mistrovský chléb	150 g					
večeře							
dopolední svačina	mistrovský chléb	200 g					
	arašídové máslo	50 g					
	jablko	60g					
oběd	celozrné těstoviny se sýrem						
	rajčata	100g					
	kuřecí vývar s nudlemi	350 ml					
odpolední svačina	jogurt hollandia	250 g					
	ovesné vločky	60 g					
	čokoláda 85%	25 g					
	čekankový sirup	10 g					
	skořice	3 g					
					spánek	1-nellepší	
večeře	tvaroh tučný	250 g					
	protein 30 g cfm promin					spánek 7 (lepší průměr	
	arašídové máslo	30 g					
	skořice	3 g					
doplňky stravy: 1x ráno multivitamin reflex, po tréninku protein+kreatin monohydrát, večer							
bisglycinát a zinek bysglycinát							

10-nejhorší	
)	
magnézium	

snídaně	míchaná vejce	350 g					
	paprika	60g					
	mrkev	60 g					
	mistrovský chléb	150 g					
večeře							
dopolední svačina	mistrovský chléb	200 g					
	arašídové máslo	50 g					
	jablko	60g					
oběd	celozrné těstovnin	se sýrem					
	rajčata	100g					
	kuřecí vývar s nudlemi	350 ml					
odpolední svačina	jogurt hollandia	250 g					
	ovesné vločky	60 g					
	čokoláda 85%	25 g					
	čekankový sirup	10 g					
	skořice	3 g					
					spánek	1-nellepší	
večeře	tvaroh tučný	250 g					
	protein 30 g cfm promin					spánek 7 (lepší průměr	
	arašídové máslo	30 g					
	skořice	3 g					
doplňky stravy: 1x ráno multivitamin reflex, po tréninku protein+kreatin monohydrát, večer							
bisglycinát a zinek bysglycinát							

10-nejhorší	
)	
magnézium	