

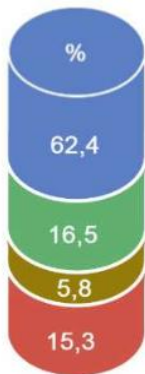
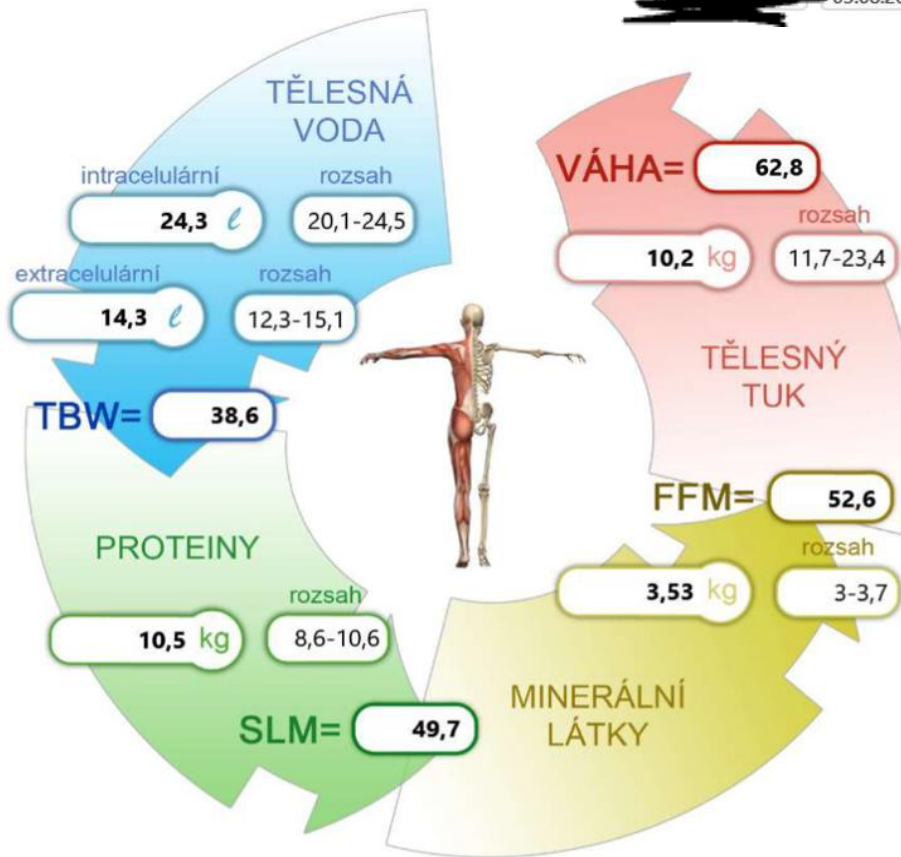
Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
Trénink			7:00		voda - 200
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
Oběd	Kuřecí polévka s 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

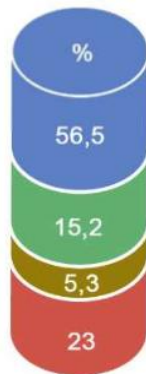
Cíle naší spolupráce

žena	
	22
	171
	62.8
	16.20%
student, fitness trenérka	
ve škole sezení, v práci aktivita	
fitness acrobatic (silový trénink)	
	8
gymnastika, kardio cvičení	
	4
	10,000

snížit procento tělesného tuku, optimalizace svalové tkáně

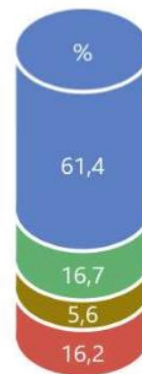


muž



žena

Standardní % složení těla



Analyzované % složení těla

SLOŽENÍ LIDSKÉHO TĚLA

Lidské tělo se skládá ze čtyř základních stavebních látek.
Voda, proteiny, minerální látky a tuk.

Součet jejich hmotností udává výslednou hmotnost těla v kg.
Celková tělesná voda (TBW) se skládá z vnitrobuněčné (ICW) a mimobuněčné (ECW) vody. Celková voda, proteiny a minerální látky nevázané v kostech tvoří měkkou beztukovou hmotu (SLM). Celková voda, proteiny a všechny minerální látky vytvářejí beztukovou hmotu (FFM). Standardní rozsah je rozmezí hodnot jednotlivých složek, slouží pro porovnání naměřených parametrů.



GRAF SLOŽENÍ TĚLA V PROCENTECH



Vyjadřuje poměr jednotlivých stavebních látek v procentech k Vašemu skutečnému složení těla a porovnává se se standardní skladbou těla.

„Nerovnováha základních stavebních látek,
může vykazovat tyto příznaky“



- Nadbytečný tuk/obezita
- Nedostatek minerálů/osteoporóza
- Nevyvážená voda/edém
- Nedostatek bílkovin/podvýživa

—

—

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ryžový chlebík s čokoládou	16	6:30		1 300ml voda s vit. C
	ovsené vločky	40			
	proteín	20	9:30		3 300ml bylinkový čaj
	banán	60			
	kešu maslo	12			
					espresso
Trénink			11:00		500ml voda, 250ml BCAA
Svačina	hrozno	150	12:00		1 250ml BCAA
Oběd	losos	110	14:00		3 250ml bylinkový čaj
	koreňová zelenina (mrkva, cvikla)	200			
	pečené zemiaky (postriekané s olivovým olejom v spreji)	220			
	rajčinová omáčka	50			
Svačina	proteínová tyčinka	60			2 250ml voda
Trénink					
Svačina					250ml bylinkový čaj
Večeře	ovsené banánové lievance (vločky, banán, vajce)	200	19:30		1.3 300ml bylinkový čaj
	proteínový puding	100			
	skyr	60			
	med	20			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:15	1 - veľmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	40	8:00		1 300ml čistej vody
	bobluľové ovocie	100			50ml espresso
	proteín	20			300ml voda s vit. C
	kešu maslo	15			
Trénink					
Svačina	banán	120	11:00		1 300ml bylinkový čaj
Oběd	losos	120	12:30		
	ryža	80			
	šalát (rajčiny, uhorka, paprika, kučeravý šalát)	250-300			
Svačina	proteínová tyčinka	60	15:00		2 300ml čistá voda
Trénink			17:30		250ml čierny čaj s mliekom
Svačina					
Večeře	bravčová panenka	150	19:15		1.3 300ml bylinkový čaj
	varené zemiaky	200			
	dressing	20			
	kyslé uhorky	100			250ml voda+ magnézium
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:45	1 - veľmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ryžová instantná kaša	40	7:30	1.3	300ml čistej vody
	proteín	20			50ml espresso
	banán	60			300ml voda s vit. C
	kašu maslo	12			
Trénink					
Svačina	ryžové chlebíky s čokoládou	30	9:00	1	250ml čistej vody
Oběd	kuracie prsia	130	13:00	1.3	300ml čistej vody
	ryžové cestoviny	60			250ml čierny čaj
	rajčinová omáčka	90			
	sušené rajčiny	15			
	balkánsky syr	15			
Trénink					
Svačina	tvaroh odtučnený	100	17:00	3	300ml ovocný čaj
	proteínový puding	200			
	piškóty	20			
Trénink					
Svačina					
Večeře	údené tofu	90	19:30	1.3	300ml bylinkový čaj
	varené zemiaky	200			
	zelenina (mrkva, rajčiny, kyslé uhorky)	200			
	horčica	20			250ml voda+ magnézium
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	proteínové lievance(ovsená múka, proteín, vajce,voda)	200-300	8:30	1.3	300ml čistej vody
	džem	30			50ml espresso
	skyr	150			300ml voda s vit. C
	bobulové ovocie	100			
Trénink			10:00		500ml čistá voda
Svačina	proteín s vodou	30		3	300ml bcaa
Oběd	kuracie prsia	130	12:00	3	250ml citrónová voda
	ryžové cestoviny	60			50ml espresso
	rajčinová omáčka	90			
	sušené rajčiny	15			
	balkánsky syr	15			
Svačina					
Trénink			16:00		500ml voda s bcaa
Svačina					
Večeře	tvaroh polotučný	100	19:30	1.3	300ml bylinkový čaj
	proteínový jogurt	100			
	proteínový puding	150			
	kešu maslo	15			
	broskyňa	60			
					250ml voda+ magnézium
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh odtučněný	150	9:15	1.3	300ml čisté vody
	proteínový puding	100			50ml espresso
	jahody	150			300ml voda s vit. C
Trénink			11:00		750ml čistá voda
Svačina	proteín s vodou	30			
Oběd	kuracie prsia	130	13:15	3	250ml čistá voda
	ryža	70			300ml káva s mliekom
	mrazená zelenina	200			
Svačina	jahodové acidko	300	14:30	2	
Trénink			17:00		500ml bcaa
Svačina					
Večeře	vajcia	120	19:15	1.3	250ml bylinkový čaj
	proteínový chlieb	50			
	zelenina	200			
	kuračia šunka	80			
					250ml voda+ magnézium
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	40	8:30	1.3	300ml čistej vody
	proteín	20			50ml espresso
	banán	60			300ml voda s vit. C
	arašidové maslo	15			
Trénink					
Svačina	proteínová tyčinka	40	10:00	2	
Oběd	pstuh	120	12:15	1.3	250ml čistá voda
	varené zemiaky	220			300ml káva s mliekom
	zelenina	200			
Svačina	jablko	110	13:20	3	
Trénink					750ml čistá voda
Svačina	proteín s vodou	30	16:00	3	
Večeře	tvarohové gulky s jahodami	300	18:30	1.3	300ml bylinkový čaj
	(odtučnený tvaroh, ovsená múka, detská krupica)				
	jahody	150			
	proteínový puding	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:00	1 - veľmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	granola	40	8:45	1.3	300ml čisté vody
	proteín	20			
	ovsené pops	20			
	rastlinné mlieko	100			
Trénink					
Svačina	banánový chlebík s čokoládou a sušeným ovocím	250	10:30	2	300ml ovocný čaj
Oběd	kuracie prsia	130	12:15	1.3	250ml čistá voda
	ryžové cestoviny	70			
	rajčinová omáčka s olivami	100			
	balkánsky syr	20			
Svačina	jablko	110	13:30	2	
Trénink					500ml čistá voda
Svačina	proteín s vodou	30		3	
Večeře	tvarohové gulky s jahodami	300	17:45	1.3	300ml ovocný čaj
	(odtučený tvaroh, ovsená múka, detská krupica)				
	jahody	150			
	proteínový puding	150			
					250ml voda+ magnézium
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:15	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:15	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

