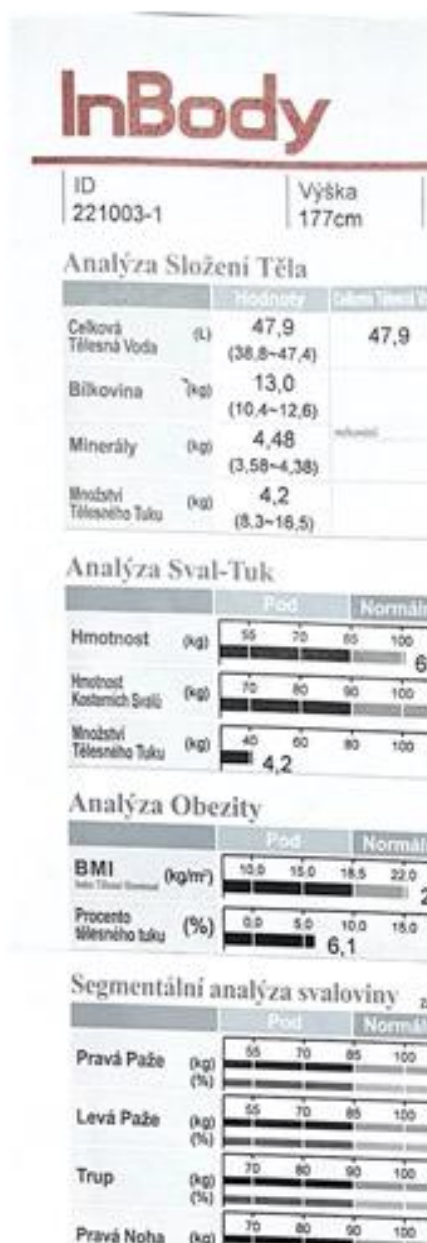


Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
Trénink			7:00		voda - 200
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
Oběd	Kuřecí polévka s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



(%)	70	80	90	100
Levá Noha (kg)	[Progress bar]			
(%)	[Progress bar]			

Analýza ECW Poměru

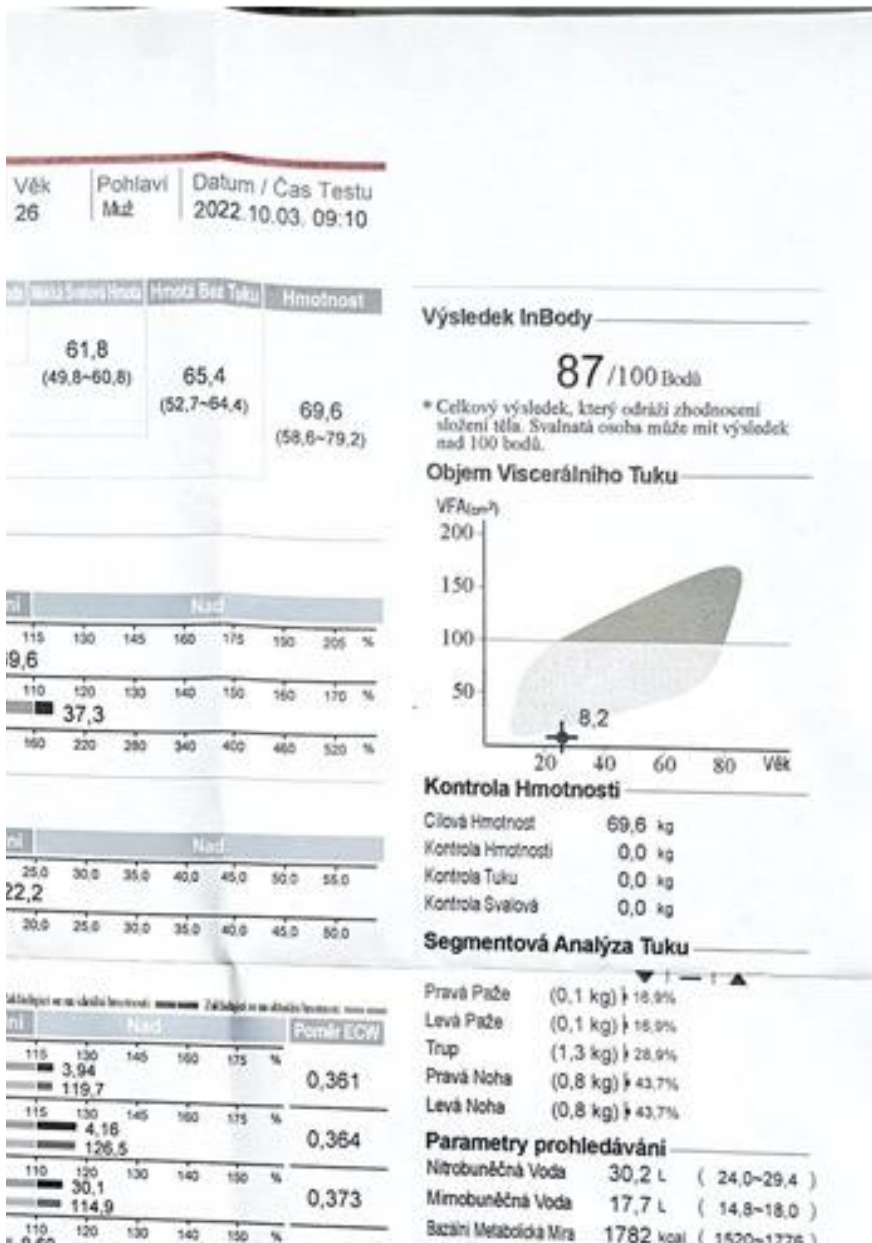
	Pod	Normální
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380	0,37

Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	69,6
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	37,3
Procento tělesného tuku (%)	6,1
Poměr ECW	0,370

Přidat celkem 22.10.03
09:10

Muž
26
177
69
6.1
Trenér
50/50
Lezení, posilování
10h
Plavání, běh a jiné kardio
2
15000



OA -

-
-
-
-

RA -

-

PA -

-
-

SA -

-

FA -

-

NA -

-

σ_{max}
 σ 105,1 0,368
 τ 9,61
 τ 105,1 0,370

σ Nad
 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450
 τ 0

Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,79 (0,80-0,90)
 Buněčná hmotnost v těle 43,2 kg (34,4-42,0)

Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a
 výsledky zobrazte
 podrobněji.



Fáze celého těla úhel

$\phi(\gamma)$ 50 kHz | 7,4°

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z_{in} 1 kHz	340,1	314,5	22,4	297,4	294,5
5 kHz	327,1	303,4	21,3	290,6	288,0
50 kHz	268,7	250,1	16,4	249,7	247,5
250 kHz	234,5	218,5	12,7	222,0	220,1
500 kHz	225,2	210,3	11,8	215,2	213,1
1000 kHz	219,5	205,4	10,5	209,2	208,9

Celková anamnéza

- osobní anamnéza

současné onemocnění, druh potíží: NE

kouření: Příležitostně

alkohol: NE

prodělané nemoci – ve vztahu k výživě (IM, DM, ateroskleróza, rakovina):
NE

- rodinná anamnéza

Prodělané nemoci v souvislosti s výživou: Žádné

- pracovní anamnéza

Povolání: Trenér, stavěč lezeckých cest

Postavení na pracovišti, zatížení: Střední

- sociální anamnéza

Záliby, odpočinek, spánek: Odpočinek spíše pasivní, spánek téměř dostatečný

- farmakologická anamnéza

Léky, druhy, dávkování: NIC

- nutriční anamnéza

Změny tělesné hmotnosti za poslední dobu (úbytek či příbytek, o kolik, za jak dlouhou dobu) o > 10% za 6 m., > 5% za 1 m. : 1 kg za 1 měsíc

Změny chuti k jídlu, vnímání chutí a vůní: NE

Obtíže při jídle (stav chrupu, potíže při kousání, polykání, nauzea, infekce DÚ): NE

GI potíže (pálení žáhy, nadýmání, průjem, zácpa, nevolnost, zvracení): NE

Potravinové alergie, intolerance: Houby

Vyhýbání se určitým potravinám: Houby

- Diety – jaké, proč, jak dlouho: NE
- Tolerance mléka a mléčných výrobků: ANO
- Fyzická aktivita (povolání, sport, fitness – druh, frekvence, faktory, rozdělení tréninkového cyklu), únava: Únava NE, ak převažuje silová vytrvalost v rozvíjejícím cyklu
- Chronická onemocnění doprovázející snížený příjem stravy:
- Stravuje se doma, v práci: Snídaně doma, Obědy obvykle v nepravidelně tam i tam
- Onemocnění: ne
- Léky, vitaminy, minerály: D, E, C, Hořčík, Draslík, Výjimečně
- Alkohol – frekvence, druh, množství: Na silvestra..

omezující
aktuálně

: NE

práci, Večeře

Glutamin

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Super musli protein čokoláda a quinoa Emco	150g	9:00		3 káva 200ml voda - 300ml
Trénink					
Svačina	Banán	90g	11:00		3 voda 300ml
Oběd	Špagety, mozzarella, rajčatová omáčka, červená řepa	350g	14:00		3 káva 200ml voda 300ml
Svačina	Banán		17:00		3
Trénink	Lezení		17:00		voda 500ml
Svačina	3 smažená vejce, 2 plátky toustového chleba	170g	19:00		1
Večeře	Tvaroh s medem	250g	22:00		3 čaj 300ml čaj 300ml
Spánek		od	23:00	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		
Škola v klidu		
Lezecká stěna v klidu		
Lezecká stěna v klidu		
Lezecká stěna	2h	600
Lezecká stěna v klidu		
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Super musli protein čokoláda a quinoa Emco	150g	7:00		3 káva 200ml voda - 300ml
Trénink	Běh				Džus 200ml
Svačina	3 celozrné housky, curry hummus	320g	10:00		1
Oběd	Dýňová polévka se smetanou	300g	14:00		3 káva 200ml džus - 300ml
Svačina	2 banány	180g	17:00		3 voda - 300ml
Trénink	Lezení		17:30		Džus 200ml
Svačina	Protein tvarohová tyčinka	40g	20:00		1 voda - 300ml
Večeře	Dušené batáty, červená řepa, mrkev, paprika s veganským	300g	23:00		3 čaj - 300ml
Spánek		od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		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	Super musli protein čokoláda a quinoa Emco	150g	9:00		3 káva 200ml voda - 300ml
Trénink					
Svačina	2 banány	180g	11:00		3 Džus 300ml
Oběd	Dýňová polévka se smetanou	300g	14:00		3 káva 200ml voda - 300ml
Svačina	2 Banány	180g	17:00		3 birrel 500ml
Trénink					
Svačina	Avokádo, whey protein s mlékem	400g	19:00		2 mléko 200ml
Večeře	Hermelín s dvěma krajíci chleba	350g	22:00		1 voda 200ml Čaj 300ml
Spánek		od	0:00	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	2 topinky s avokádem, rajčaty a chedarem	300g	9:00		3 káva 200ml voda - 300ml
Trénink	Lezení ve skalách		10:00		Džus 300ml
Svačina	2 banány	180g	11:00		3 káva 200ml
Oběd	Kuskus s červenou řepou, balsýrem, rajčaty	300g	14:00		3 voda - 300ml
Svačina	Banán	90g	17:00		3 matcha 330ml
Trénink	Posilovna		17:00		voda 300ml
Svačina	Whey protein s mlékem	300g	19:00		2 mléko 200ml
Večeře	2 housky, mleté maso s červenou řepou, rajčaty, salátem	500g	22:00		3 voda 300ml Čaj 300ml
Spánek		od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		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	Lívance s whey proteinem a zero topinkem	250g	9:00		3 káva 200ml voda - 300ml
Trénink	Plavání		10:00		
Svačina	Mrkev s taveným sýrem	250g	11:00		2 voda - 300ml
Oběd	Hermelín s dvěma krajíci chleba	350g	14:00		1 káva 200ml
Svačina	3 celozrné housky, hummus s červenou řepou	320g	17:00		3 matcha 330ml
Trénink	Lezení		18:00		voda 300ml
Svačina	Banán, Protein puding	300g	21:00		3 voda 300ml
Večeře	Dušená dýně, čevená řepa, mrkev s veganským mletým	300g	0:00		3 Čaj 300ml
Spánek		od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		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	Super musli protein čokoláda a quinoa Emco	150g	9:00		3 káva 200ml voda - 300ml
Trénink			10:30		Džus 200ml
Svačina	3 smažená vejce, 2 plátky toustového chleba	170g	11:00		3 káva 200ml
Oběd	skleněné nudle, zelenina, curry, tofu	350g	14:00		džus - 300ml
Svačina	2 croissany s párkem	180g	17:00		3 voda - 300ml
Trénink					Džus 200ml
Svačina	2 Makové kapsy	200g	19:00		1 voda - 300ml
Večeře	Salát s balsýrem, rajčaty, balsamikem, paprikou, okurkou	250g	22:00		3 čaj - 300ml
Spánek		od	0:00	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	Lívance s whey proteinem a zero topinkem	250g	9:00		3 káva 200ml voda - 300ml
Trénink					
Svačina	Bebe musli dobré ráno čokoládové	50g	11:00		2 zero cola 200ml
Oběd	Špagety, mozzarella, rajčatová omáčka, červená řepa	350g	14:00		1 káva 200ml voda - 300ml
Svačina	2 banány	180g	17:00		3 zero cola 500ml
Trénink	Lezení		17:30		
Svačina	Ovocná přesnídávka hello s jahodami	190g	20:00		1 zero cola 500ml
Večeře	3 smažená vejce, 2 plátky toustového chleba	170g	22:00		3 voda 200ml Čaj 300ml
Spánek		od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

