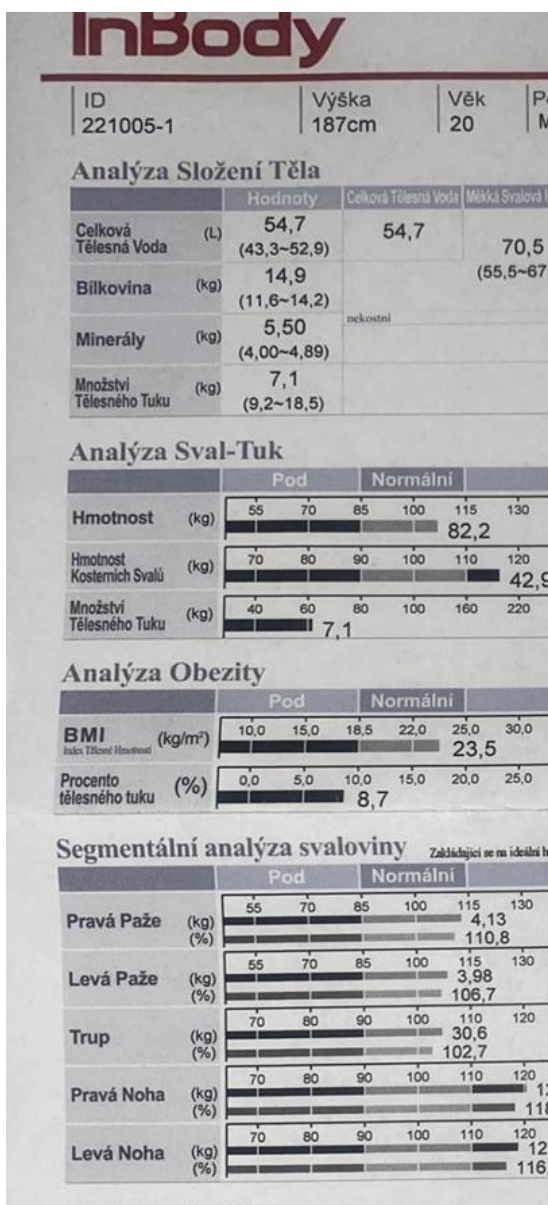


Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
Trénink			7:00		voda - 200
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
Oběd	Kuřecí polévka s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



Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400	0,371

Historie Složení Těla

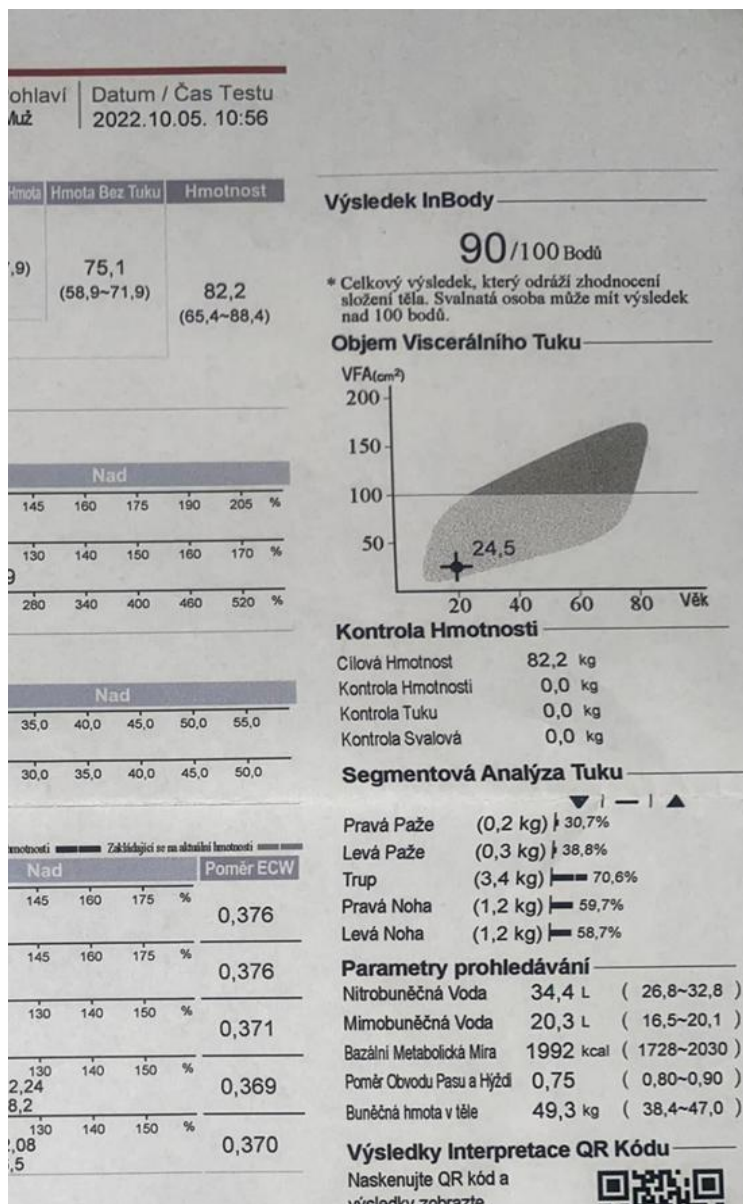
Hmotnost (kg)	82,2	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	42,9	
Procento tělesného tuku (%)	8,7	
Poměr ECW	0,371	

Předchozí Celkem

22.10.05
10:56

Muž
20 let
187 cm
82,2 kg
8,7 procent
student
sezení
fotbal
10 hodin
posilování, procházky
8 hodin
7000 kroků

zhodnocení výživového stavu, nabrat svaly



Nad

0,410 0,420 0,430 0,440 0,450

podrobněji.



Fáze celého těla úhel

$\phi(^{\circ})$ 50 kHz | 6,5

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
$Z(\Omega)$ 1 kHz	313,2	327,2	23,9	240,1	245,9
5 kHz	305,2	318,7	23,0	233,1	238,2
50 kHz	266,1	277,9	18,5	196,2	199,7
250 kHz	238,7	250,8	15,0	175,0	177,3
500 kHz	229,8	242,4	13,6	170,4	172,7
1000 kHz	223,8	235,9	12,2	167,7	169,7

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	musli	30g	6:50	3, 1	300ml voda
	bílý jogurt	70g			
Trénink	fotbalový trénink		8:00		500ml voda
Svačina					
Oběd	vepřový řízek	180g	13:06	1, 2,3	600ml voda
	pečené brambory	200g			
	okurka	20g			
Trénink					
Svačina	merci tyčinka	10g	15:45	2	čaj 400ml
Večeře	maso	100g	18:10	1.3	300ml voda
	bulka hamburgerova	55g			
	zelenina	20g			
	sýr	5g			
Svačina	hořká čokoláda	7g	21:30	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:50		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 7:50		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
Fotbalové tréninkové centrum	rozběhání, rozvička, sprinty 30m, střelba, hra 6 na 6	800kcal
doma v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4 plátky šunky od kosti	40g	9:07	1.3	200ml vody
	3 vajíčka	140g			
	chleba 2 krájice	80g			
	okurka	30g			
	kečup	15g			
					káva
Trénink					
Svačina	krajíc chleba - žitný	50g	11:20	2	
	máslo	5g			
	šunka	30g			
	salám	15g			
	sýr	10g			
					káva
Oběd	vepřový řízek	180g	13:35	1.3	300ml vody
	okurka	40g			
	brambory	200g			
Svačina	sušenka	20g	14:24	2	
Trénink			16:00		
Svačina					
Večeře	vepřový řízek	180g	20:00		
	okurka	30g			
	brambory	200g		1,2,3	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:50		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	3 vajíčka	140g	9:20	1,2,3	
	krajíc chleba	50g			300ml vody
	salát	30g			
	kečup	10g	9:20		
	kafé				
Trénink					
Svačina					
Oběd	vepřový řízek	150g	12:15	1.3	
	brambory	180g			
	okurek	30g			
	sladkokyselá omáčka	20g			
Svačina					
Trénink			13:30		500ml vody
Svačina			18:15		nealko mojito 300ml
Večeře	bun bo nambo	200g	20:15		
	5 ks maki losos	70g			
Spánek		od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	8
	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	do 9:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
	předzápasový trénink, stavěčky, střelba	600kcal
v restauraci		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	3 vajíčka	140g	9:15	1,2,3	200 ml vody
	slanina	35g			
	kečup	15g			
	salát	35g			
	borůvky	20g			
	kafé				
	bulka	60g			
	Trénink				
	borůvky	20g	12:10		2
Svačina	čokoládové sušenky	50g			
Oběd	3 letní rolky (zelenina, kousky panenky, rýžové nudle, sojovka)	210g	13:00	1,2,3	
Svačina	banán	130g	14:30		
Trénink			15:00		1l vody, iontový nápoj - 0,3l
Svačina					
Večeře	slepičí vývar	200ml	17:30	1.3	
	kuřecí řízek	150g			
	vařené brambory	180g			
	2 letní rolky	120g			
	bebe sušenky jahodové	40g			2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 00:20		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 9:05		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	3 vajíčka	140g	9:40	1,2,3	200ml vody
	slanina	30g			
	bulka	50g			
	kafé				
Trénink			12:33		
Svačina					
Oběd	boloňské špagety	300g	13:15	1.3	300ml vody
Svačina					
Trénink					
	přesnídávka jahodová	100g	18:15	2	
Svačina	fitness tyčinka	23,5g			
Večeře	roastbeef bageta z bageterie boulevard	180g	18:50	1,2,3	
					500ml vody
Svačina	dva párečky v těstíčku	100g	21:15	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 8:15		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	

