

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



In body výstup nemám fotku - ale bazální me

Dále jsem se zeptal na suplementační plán, jelikož vím, že tělu dodává nadměru velké množství

suplementů, takže to sem vypíšu:

Protein, kreatin monohydrát, arginin, citrulin, beta alanin, nakopávač Thor od gym beamu,

omega 3, omega 6 a omega 9

dále vitamíny jako C, D3 a K2, B komplex, E
minerály: zinek bisglycinat, železo, hořčík, magnézium, selen, jód

dále: extrakt ze zeleného čaje, Matcha, maca, kurkumin, ashwagandha, tribulus, brahmi,

Muž
24
184
87,8 kg
3.30%
Vinař, amaterský závodník v klasik physique
aktivita
kalistenika, streetlift
14
švihadlo, jóga, plavání, běh
5
8-11 tisíc

--

metabolismus mu byl spočítán na 2195 kcal, BMI vyšlo na 25,9, FFM: 84,5 kg

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vejce	4 ks	7:00	1.3	Voda s citronem (:
	Máslo ghee	lžička			
	Listový špenát + kysané zelí + 1 vařená červená řepa	40g + 50 g			
Trénink					voda 500 ml
Svačina					
Oběd	Hovězí maso (za syrova)	250g	12:00	1.3	Džus 350 ml
	Basmati rýže + cca 200g zeleniny	100 g			Voda 500 ml
Svačina	Mozarella light	100g	14:30	1.3	Voda 300 ml
Trénink					Voda 1 litr
Svačina	Vepřové a hovězí mleté maso (20%)	200 g	18:30	1.3	Džus 200 ml
	Batáty	200 g			Voda 300 ml
Večeře	Tvaroh polotučný	250g	20:30	3	Voda 250 ml
	Rýžová kaše	50g			
	protein (just whey)	40g			
	Banán	kus			
	Cejl. Skořice	lžička			
	arašídové máslo	10g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	6:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	22:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
V práci		
V práci		
	Kalistenický trénink - 2 hod(front lever. Musc	cca 830 kcal
Doma po fitku		
Večer u televize		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vejce	6 ks	7:00	1.3	voda 600 ml + citr
	Hrst listového špenátu	50g			
	Kysané zelí plus kysaný okurek	50g + 1 ks			
Trénink					voda 300 ml
Svačina					voda 300ml
Oběd	Kuřecí prsní (za syrova)	250 g	11:30	1.3	Voda 500 ml
	Brambory + zelenina	400 g + 150g			Káva capuccino
Svačina	Gouda + žitný chléb	100 g + 2 ks	14:30	3	Voda 350 ml
Trénink					Voda 800 ml
Svačina	Banán	1 ks	18:30	1,2,3	
	Arašidové máslo	40g			
	Just whey protein	50g			Voda 500 ml
	Ovesné vločky (den předem namočené)	50g			
	Mléko polotučné	250 ml			
Večeře	Losos	200 g	19:40	1	
	Batátové hranolky	300 g			Voda 500 ml
	Dušená zelenina	150 g			
	Vařená červená řepa	1ks		2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	6:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	22:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
V klidu doma		
V práci při pauze		
V práci při odchodu		
	Kalistenika - silový trénink dipů, 2,5 hod	cca 900 kcal

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Volské oko	5 ks	6:45	1.3	voda 500 ml
	Tmavý toustový chléb + 98% šunka	2 ks +25g			jablečný mošt 200ml
	Listový špenát	100 g			
Trénink					voda 450 ml
Svačina				xxx	voda 300 ml
Oběd	Hovězí mleté maso (do 20%)	250	12:00	1.3	voda 450 ml
	Rýže basmati + 200 g zeleniny	120 g			
Svačina	Proteinová tyčinka gym beam	1 ks	14:25	2	voda 300 ml
Trénink			15:30		voda 1000 ml
Svačina	Losos	200 g	18:25	1.3	voda 350 ml
	Brambory pečené	280g			
	Kysané zelí	50g			
	Dušená zelenina	100 g			
Večeře	Tvaroh polotučný	250	20:30	1.3	voda 300 ml
	Banán	1 ks			
	Ovesné vločky	50 g			
	Protein Just whey	30 g			
	Arašídové máslo	30 g			
	Skořice	1 lžička			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	5:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesné vločky + protein	50g + 40g	6:40		3 voda 500 ml
	selský bílý jogurt	3 lžíce			s citronem
	Arašídové máslo	30g			
	Jablko	100g			
	Cejlonská skořice + drcený kokos	Lžička + 10g			
	Hořká čokoláda (99%)	3 čtverečky			
Trénink					voda 400 ml
Svačina				1.3	voda 500 ml
Oběd	Krůtí prsní	250 g	11:25	1.3	voda 400ml
	Vařená zelenina	150 g			
	Basmati rýže	120g			
Svačina	Kefír jahodový	450g	12:50	2	
Trénink			16:00		voda 700 ml
Svačina	Steak z tuňáka	250g	19:00	1.3	kola 600 ml
	Batáty	300 g			
	Dušená zelenina	200 g			
Večeře	Tvaroh polotučný	250g	20:45	3	
	Mix ořechů	20 g			
	Rýžová kaše	40g			
	Med	10 g			
	Cejlonská skořice	Lžička			
	Banán	90g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vejce	6 ks	7:00	1.3	voda 500ml
	Žitný chléb	2 krajíce			s citronem
	Kysané zelí + 1 ks červené řepy	50g			
					voda 500 ml
Svačina	Banán	1 ks	10:00	2	voda 300 ml
Oběd	Kuřecí prsní	250g	11:45	1.3	voda 300 ml
	Vařená zelenina	200 g			
	Basmati rýže	150 g			Káva 150 ml
Svačina	Proteinová tyčinka gym beam	1 ks	14:00	2	Voda 250ml
Trénink			15:00		Voda 1000 ml
Svačina	Losos	250g	17:45	1.3	
	Brambory pečené	200 g			
	Zelenina dušená	100 g			
	Vařená řepa	1ks			
Večeře	Hovězí burger	250g	19:30	2.3	Voda 300ml
	Hranolky	150g			Coca cola 330 ml
	Salát coleslaw	150g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

