

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	
	21
171cm	
59kg	
-	
Student	
Aktivita	
Silový trénink - fitness	
11h	
	7000

Stáhnout vodu, snížit hmotnost o 2kg - příprava na bikini fitness

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	2 vejce + 2 bílky	120g	8:00		3 500ml
Trénink	Cardio - schody fitko		10:00		800ml
Svačina					
Oběd	Kuřecí maso + rýže	310g	13:00		1 500ml
Svačina					
Trénink	Silový trénink nohou		16:00		1000ml
Svačina	Protein	60g	18:30		3
Večeře	To co na oběd (250g) 20:00				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma		
	40min	350kcal
Škola		
	2h	-
Fitko		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Protein + mrazené ovoce, mléko	50g	9:00		3 500ml
Trénink	Cardio		11:00		800ml
Svačina					
Oběd	Mleté hovězí maso + brambory	350g	13:00		1 500ml
Svačina					
Trénink	Silový trénink fitko		16:00		800ml
Svačina	Protein	30g	18:00		3
Večeře	Kuřecí prso + těstoviny	250g	20:00		1 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		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	Rýžové chlebičky + šunka, sýr	100g	9:00		3 500ml
Trénink					
Svačina	Protein	30g	10:00		3 500ml
Oběd	Kuřecí maso + batáty	300g	12:00		1 500ml
Svačina					
Trénink	Silový trénink + cardio		16:00		800ml
Svačina					
Večeře	To co na oběd	200g	19:00		1 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		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	Protein + proteinova tyčinka	30g	10:00		3 300ml
Trénink	Cardio schody		12:00		1000ml
Svačina					
Oběd	Mleté hovězí + těstoviny	310g	13:00		1 300ml
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	Těstoviny se sýrem	300g	18:00		1 200ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4 vejce	120g	7:30		1 300ml
Trénink	Cardio		10:00		800ml
Svačina					
Oběd	Kuřecí maso + rýže	300g	12:00		1 300ml
Svačina					
Trénink	Silový trénink		16:00		
Svačina					
Večeře	Protein + 2 bílky + mražené ovoce	200g	20:00		1
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	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	3 vejce + šunka	100g	9:00		3 500ml
Trénink	Silový trénink + cardio schody		11:00		1000ml
Svačina					
Oběd	Hovězí maso + brambory	310g	14:00		1 200ml
Svačina	Protein	30g	17:00		3 300ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	To co na oběd	300g	20:00		3 300ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		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	Protein s mlékem a vodou	30g p	8:00		3 500ml
Trénink	Cardio schody		10:00		1000ml
Svačina					
Oběd	Kuřecí maso + batáty	300g	12:00		3 200ml
Svačina					
Trénink	Silový trénink		15:00		800ml
Svačina	Protein	30g	16:00		3
Večeře	Batáty	200g	19:00		1 200ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

