

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

Adam	
Novosad	
	20
	187
	80
	15
Úprava fotek a focení	
50/50	
Procházky u pokemon GO, lázně	
	20
sezení	
	1
	15000

Zregenerovat pooperační rameno

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina	Bůlka s paštikou	100g	11:30		1 750ml
Oběd	3 rohlíky-100g eidam 5%	222g	13:30		1 750ml
Svačina	Kapustová polévka	500g	17:00		3 1000ml
Trénink	Lázně-vířivka a pára		18:00		500ml
Svačina					
Večeře	Croissant s pistáciovou s OMW	100g	22:00		2 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	3:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	9:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Toustíky šunka-sýr	200g	10:00		3 200ml
Trénink	Práce focení		10:30		1500ml
Svačina					
Oběd	Rohlík 3x-eidam 5%	222	13:00		1
Svačina					
Trénink	Legday		18:00		800ml
Svačina					
Večeře	protein shake	80	20:30		300ml
	honzovky od maminky	120	22:30		
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	5:00	Kvalita spánku (1-10)	-6
		do	9:30	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	Croissant máslový 2x	120	10:00	1	1000ml
Oběd	Burger king menu	300	14:00	12	
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	Tuňák	72	21:00	1	1000ml
	Procházka		23:00		500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:00		Kvalita spánku (1-10)	8.76
		do 8:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink	Gymnastika		8:00		500ml
Svačina	croissant 2x	120	9:15		1 500ml
Oběd	Atletika		10:20		500ml
	Klasické masáže		13:00		
Svačina	Rohlík	30	15:00		1 200ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	tuňák	70	20:00		1 800ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	3
		do	6:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink	Práce 10:00-15:30				
Svačina	Rohlík 3x, eidam 45%	220	12:00		1 1000ml
Oběd					
Svačina					
Trénink	Pára/vířivka		16:20		1000ml
Svačina					
Večeře	Tuňáková pizza		21:00		12 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	5:00	Kvalita spánku (1-10)	1
		do	9:20	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	Rybí filé s bramborami	500	12:30	12	300
Svačina					
Trénink	Chůze		16:00		1000ml
Svačina					
Večeře	4x jogurty		1:00	12	300
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	3:00		Kvalita spánku (1-10)	4
		12:00		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	Kuře s rýží	300g	12:00		1 500ml
Svačina					
Trénink	Zápas 50% výkon		15:10		500ml
Svačina					
Večeře	4x tousty šunka sýr kečup	500g	22:00		12 1200ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	6:00	Kvalita spánku (1-10)	1
		do	11:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

