

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

muž
20
187
87
10.5
šstudent
70% sedenie, 30% aktivita
box
4
plávanie, beh, fitness
6
6500

Zvýšenie kondičných schopností, udržanie váhy

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas
Snídaně	omeleta (4 vajcia)	150	7:30
	2 krajce chleba	125	
	maslo (flora)	20	
Trénink			9:00
Trénink			11:00
Oběd	grilované kuracie prsia	160	12:30
	cestoviny	200	
	omáčka sviečková	50	
	jablko	150	
Svačina	tvarohový závin tesco	400	16:30
Trénink			20:00
Svačina			
Večeře	ryžová kaša	400	22:00
	protein	20	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00
		do	5:00

Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
3	voda - 350	doma pri stole
	voda - 150	krytá plaváreň
	voda - 200	hala úpolových sportú
1, 3	voda - 400	doma pri stole
	voda - 350	
1, 2, 3		v škole počas chůze
	voda - 400	Posilovna
1, 2, 3	voda - 400	doma pri stole
	mlieko - 50	
Kvalita spánku (1-10)	8	
1 - veľmi špatná		
10 - vynikající		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	bravčové párky	80	5:30	1, 2, 3	voda - 350
	2 krajce chleba	125			
	horčica	15			
	arašidové maslo	30			
	jahodový lekvár	30			
Oběd	grilované kuracie prsia	160	11:00	1, 3	voda - 750
	cestoviny	200			
	omáčka sviečková	50			
Svačina	jablko	150	16:00	1, 3	voda - 750
	2 rožky	100			
	parížsky šalát	150			
Trénink			20:00		
Večeře	tuniak v konzerve	80	21:30	1, 2, 3,	voda - 350
	rožok	50			
	banán	150			
	maslo flora	20			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	7
		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	chléb šumava	125	7:30	1, 2, 3	voda - 350
	clever cottage cheese	100			
	saláma vysočina	50			
	horčica	15			
	okurka hadovka	30			
	maslo flora	20			
Trénink			10:20		
Oběd	grilované kuracie prsia	160	12:30	1, 2, 3	voda - 750
	cestoviny	200			
	omáčka sviečková	50			
Svačina	horalka arašidová	50	13:00	2	capuchino - 200
Svačina	tvarohový závin tesco	400	16:30	2, 3	voda - 750
Večeře	ovsené vločky	150	21:00	1, 2, 3	mlieko - 350
	musli cereálie	150			voda - 300
	mandle	25			
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	omeleta (4 vajcia)	150	7:30	1, 3	voda - 350
	2 krajce chleba	125			
	maslo (flora)	20			
Trénink			9:00		
Oběd	hovädzí hamburger tesco	300	12:00	1, 2, 3	voda - 750
	paradajka	100			
	cibula	50			
	horčica	20			
Svačina	rožky	100	16:00	1, 3	voda - 750
	tesco bravčová paštka	100			
	okurka hadovka	40			
	jablko	150			
Trénink			18:30		
Večeře	ryžová kaša	400	21:30	1, 2, 3	voda - 350
	protein	20			mlieko - 50
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 8:00		1 - veľmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma pri stole		
telocvična	gymnastika, nízka intenzita 30	200
doma pri stole		
v škole na lavičke		
telocvična pro box	box - technika, kondice 80	1050
doma pri stole		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	bravčové párky	80	8:30	1, 2, 3	voda - 350
	2 krajce chleba	125			
	horčica	15			
	arašidové maslo	30			
	jahodový lekvár	30			
Oběd	hovädzí hamburger tesco	300	11:30	2, 3	
	paradajka	100			
	cibula	50			
	horčica	20			
Trénink			13:00		voda - 750
Svačina	rožky	100	16:30	1, 3	
	tesco bravčová paštka	100			
	jablko	150			
Trénink			18:30		
Večeře	ovsené vločky	150	20:30	1, 2, 3	voda - 300
	musli cereálie	150			
	banán	150			
	mandle	25			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 00:00		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	chléb šumava	125	9:30	1, 2, 3	voda - 350
	clever cottage cheese	100			
	saláma vysočina	50			
	horčica	15			
	okurka hadovka	30			
	maslo flora	20			
Oběd	grilované kuracie prsia	160	13:00	2, 3	voda - 750
	cestoviny	200			
	omáčka sviečková	50			
Svačina	orechový závin tesco	400	16:30	1, 2, 3	voda - 750
					capuchino - 200
Večeře	ovsené vločky	150	21:00	1, 2, 3	
	musli cereálie	150			voda - 200
	mandle	25			mlieko - 300
	banán	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 7:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma pri stole		
doma pri stole		
doma pri stole		
doma pri stole		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	omeleta (4 vajcia)	150	8:00	1, 3	voda - 350
	2 krajce chleba	125			
	maslo (flora)	25			
	paradajka	100			
Trénink			10:00		
Oběd	grilované kuracie prsia	160	13:00	1, 3	voda - 750
	cestoviny	200			
	omáčka sviečková	50			
Svačina	rožky	100	16:30	3	voda - 750
	tesco bravčová paštka	100			
	okurka hadovka	40			
	jablko	150			
Trénink			19:30		
Večeře	ryžová kaša	400	21:30	1, 2, 3	voda - 350
	protein	20			mlieko - 100
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

