

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
	20
	172
	68
	student, brigádně obsluha v obchodě (10*8h měsíčně)
	aktivita
	florbal
	9
	plavání, posilovna
	2
	11000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	kuřecí bageta	195g	8:50		1 voda 250ml
Svačina	bebe brumík	30g	11:15		2 voda 100ml
			11:50		voda 100ml
Trénink			12:00		
Oběd	svíčková s karlovarským knedlíkem	200g + 150g	13:40		1 ovocný čaj 200ml
			14:00		150ml voda
Svačina	jahodový smetanový jogurt z Valašska, rohlík	150g + 45g	14:30		2
Trénink			18:30		1,5l voda
Večeře	kuřecí vývar	-	22:20		1.2 250ml - polévka
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:48		Kvalita spánku (1-10)	6
		do 7:50		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
ve škole před hodinou		
na cestě na plavání		
v autobuse		
	škola - plavání 1h	330 kcal
na bytě		
v posteli		
v hale	florbal - střední až vysoká intenzita - 1,5h	410kcal
na bytě		
		*aktivita měřená fitness náramkem

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	chia pudink (kokosovo-rýžové mléko) + hrozno	150g + 80g	8:00	1	
			9:40		350ml voda
Oběd	gnocchi se smetanovou omáčkou a kořením	250g + 125ml	12:20	1	200ml čaj
Svačina	rozinkový šnek	2*80g	15:40	1.2	
			16:00		200ml perlivá voda
Svačina	ovocná kapsička hello jahodová	100g	18:40	1, 2	
Trénink			19:50		1l voda
Večeře	3 rohlíky se salámem poličák	3*45g + 50g	22:15	1	200ml čaj
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:11 další den		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 6:55		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
v posteli		
na bytě u stolu		
na cestě na přednášku		
	florbal - střední až vysoká intenzita 1,5h	370kcal
na bytě u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	bílý jogurt olma s emco musli čokoláda	jogurt 150g	7:20		
		musli 60g		1, 2	
Trénink			9:30		500ml voda
Svačina	2 jablka	250g	10:15	2.3	
Oběd	gnocchi se smetanovou omáčkou a kořením	240g + 125 ml	12:10		1
			14:50		300ml voda
Svačina	2 hotdog taštičky	200g	16:30		1
	tvářohová tyčinka pilos	40g			2
Trénink			19:00		1,75l voda
Večeře	kaufland lasagne bolognese	400g	22:25		1 200ml voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:54		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 8:25		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
na bytě u stolu		
v hodině	školní florbal - střední intenzita, 1,5h	285kcal
v autě		
na bytě u stolu	dvoufáz - 1h posilovna, 1,5 h florbal - střední až vysoká intenzita	265 + 346 kcal

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
					250ml čaj ovocný
Snídaně	3 koblížky	3*70g	9:00	1,2,3	150ml
			9:25 - 14:30		500ml vody
Oběd	kuřecí stehna (snědla jsem 1,5), 3 rohlíky	250g + 3*70g	14:40	1	voda 300ml
			15:15 - 18:00		voda 400ml
Svačina	banán	121g	18:40	2.3	
Trénink			19:30		voda 1l
Večeře	kuřecí řízek a bramborovou kaší	150g + 200g	22:05	1	čaj 200ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:58		Kvalita spánku (1-10)	3
		do 4:20		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
na bytě v posteli		
v práci v šatně před směnou		
v práci o přestávce		
při cestě z práce na trénink		
	florbal - střední až vysoká intenzita, 1,5h	367kcal
na bytě u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	k-jarmark švestkový koláč	220g	4:30		3 200ml čaj
			7:20		200ml voda
			8:50		200ml voda
Svačina	3 rohlíky + kuřecí debrecínka	3*40g + 80g	9:23		1 200ml voda, 100ml horká bílá čokoláda
			12:35		250ml voda
Oběd	rýže s kuřecími kousky na másle	160g + 100g + 50g	15:00		1 250ml čaj
Trénink			17:50		
Večeře	těstoviny se smetanovo-čedarovou omáčkou	170g těstoviny	20:10		
		čedar 150g			
		smetana 125g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:10 další den		Kvalita spánku (1-10)	3
		do 8:52		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vánočka s máslem	3*40 + 35g	9:10	1, 2	200ml kakao
			10:15		200ml čaj
Svačina					
Oběd	vepřový řízek se šťouchaným bramborem	130g + 150g	11:20	1	200ml capri sun multivitamin
Svačina	banán	120g	13:40		
Trénink			14:00		1,5 l voda
	sýrový rohlík	85g	17:05		
			18:40		200ml čaj lesní plody
Večeře	krupicová kaše	220ml	19:20		
	granko	20g			
	máslo	30g			
	skořice	10g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:12		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 8:32		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v jídelně		
v autě		
	florbalový zápas - 3*20min, střední až vysoká intenzita	649kcal
ve vlaku		
doma v jídelně		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míchaná vajíčka se dvěma rohlíky	220g + 2*45g	10:12	1,2,3	čaj ovocný 250ml
Svačina	bombus protein 30% tyčinka	50g	12:10		2 voda 200ml
Oběd	kuřecí plátek napřírodno, rýže	120g + 180g	14:15		1
					300ml minerálka poděbradka citron
Svačina	florian mango kurkuma	150g	16:39		2
Trénink			17:49		
Večeře	rýže s kuřecím stehnem	120g+ 100g	19:32		3
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:22		Kvalita spánku (1-10)	9
		do 8:10		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

