|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Záznam stravování** | | | | |
|  | **Jméno a příjmení** |  | **Datum** | **Budíček** | **Večerka** |
|  |  |  |  |  |  |
| **1.jídlo** | **Druh potraviny (včetně nápojů)** | **Množství (g, ml, ks)** | **Čas od - do** | **Kde jste jedl(a)** | **Pocity** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **2.jídlo** | **Druh potraviny** | **Množství (g, ml, ks)** | **Čas od - do** | **Kde jste jedl(a)** | **Pocity** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3.jídlo** | **Druh potraviny** | **Množství (g, ml, ks)** | **Čas od - do** | **Kde jste jedl(a)** | **Pocity** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **4.jídlo** | **Druh potraviny** | **Množství (g, ml, ks)** | **Čas od - do** | **Kde jste jedl(a)** | **Pocity** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **5.jídlo** | **Druh potraviny** | **Množství (g, ml, ks)** | **Čas od - do** | **Kde jste jedl(a)** | **Pocity** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **6.jídlo** | **Druh potraviny** | **Množství (g, ml, ks)** | **Čas od - do** | **Kde jste jedl(a)** | **Pocity** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Záznam pohybové aktivity** | | | | |
| **Aktivita** | **Druh fyzické aktivity** | | **Čas od - do** | **Jak dlouho** | **Tep / min.** |
| **1.** |  | |  |  |  |
| **2.** |  | |  |  |  |
| **3.** |  | |  |  |  |
| **4.** |  | |  |  |  |

Nechám na Vás, jestli si záznam vytisknete, nebo necháte v PC a vezmete s sebou s notebookem. Zaznamenejte 7 dní (středa – úterý).