|  |  |
| --- | --- |
|   | **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).