

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).