

## Osobní informace

Jméno:	
Rok narození:	
Pohlaví:	

Termín proměny od:	
Termín proměny do:	
Počáteční hmotnost:	
Cílová hmotnost:	

Doporučený denní příjem energie:	
Doporučený denní přísun sacharidů:	
Doporučený denní přísun tuků:	
Doporučený denní přísun bílkovin:	

Moje nutriční terapeutka:	
Telefon:	

## Kontrolní měření tělesných obvodů a hmotnosti na osobní váze InBody 270

Jeden z nespolehlivějších profesionálních přístrojů pro diagnostiku a analýzu složení lidského těla. Prostřednictvím diagnostiky na váze InBody 270 se můžete dozvědět následující informace: celkovou hmotnost, množství tělesného tuku a svalové tkáně, viscerální tuk, množství celkové tělesné vody, BMI index, bazální metabolismus, proteiny a minerální látky v těle, segmentální analýza svaloviny a tuku (levá ruka, pravá ruka, trup, levá noha, pravá noha), kontrola hmotnosti (doporučená hmotnost, kontrola tuků, kontrola svalů) a další.

Kontrola číslo:	
Hmotnost:	
Obvod pasu:	
Obvod boků:	
Obvod stehna:	
Množství tělesného tuku:	

Kontrola číslo:	
Hmotnost:	
Obvod pasu:	
Obvod boků:	
Obvod stehna:	
Množství tělesného tuku:	

Kontrola číslo:	
Hmotnost:	
Obvod pasu:	
Obvod boků:	
Obvod stehna:	
Množství tělesného tuku:	



Kontrola číslo:	
Hmotnost:	
Obvod pasu:	
Obvod boků:	
Obvod stehna:	
Množství tělesného tuku:	



### Hodnoty krevních testů a krevního tlaku

Datum:	
Cholesterol:	
LDL:	
HDL:	
Glykémie:	
Krevní tlak:	

Datum:	
Cholesterol:	
LDL:	
HDL:	
Glykémie:	
Krevní tlak:	

Datum:	
Cholesterol:	
LDL:	
HDL:	
Glykémie:	
Krevní tlak:	

Datum:	
Cholesterol:	
LDL:	
HDL:	
Glykémie:	
Krevní tlak:	

## Základní anamnéza

Prodělané onemocnění v dětství:

Onemocnění v dospělosti:

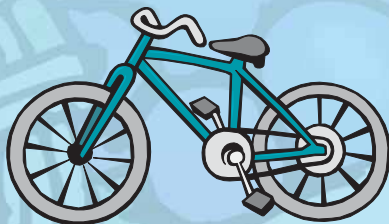
Onemocnění v rodině:

Užívané léky:

Aktuální nemoci nebo komplikace:

## Zásady správného stravování a zdravého životního stylu

1. Nastavte si svůj denní režim – zvolte si, kolikrát denně budete jíst (ideálně 3-6x) a v kolik hodin. To opakujte každý den, bez toho, abyste mezi jídly mlsali.
2. Ještě jednou pozor na mlsání. Odlište chuť k jídlu a hlad. Pokud není ta správná nastavená doba pro jídlo, zkuste se místo jídla napít, případně si dejte zeleninu.
3. Jezte pomalu – pokud jíte příliš rychle, sníte větší porce, protože vaše tělo nestihne navodit pocit zasycení.
4. Mějte k jídlu pozitivní vztah – snažte se na každé jídlo těšit, nedělejte si předsudky o jídle. Vše zkuste alespoň ochutnat. Pokud vám nějaká potravin v jídelníčku nechutná nebo nevyhovuje, dohodněte se s nutriční terapeutkou na změně.
5. Jezte vždy v klidu – posaďte se ke stolu a soustřeďte se pouze na jídlo.
6. Dodržujte stanovené množství potravin dle sestaveného jídelníčku, případně dle výživové pyramidy.
7. Nebojte se zeptat nutriční terapeutky – šíří se různé výživové klepy, rádi je s vámi probereme. Lepek ve většině případů není špatný, třtinový cukr není lepší než klasický bílý a podobně.
8. Čtěte pozorně etikety na potravinách. Opět vám rádi poradíme, co jednotlivé složky znamenají. Pokuste se kupovat pouze takové potraviny, u kterých je srozumitelná etiketa se známými přísadami.
9. Nezapínejte stres. Pro takové situace tu máme sport.
10. Nikdy nezapomínejte na sport. Na procházku můžete vzít rodinu nebo přátele a popovídat si s nimi, pokud máte psa, začne váš nový životní styl milovat. V posilovně zase vždy najdete člověka, který vám rád poradí a podpoří vás, i sem však můžete vzít známé a cvičit společně.
11. Nezapomeňte, že jste vzorem pro lidi v okolí. I vy můžete šířit správné stravovací návyky.

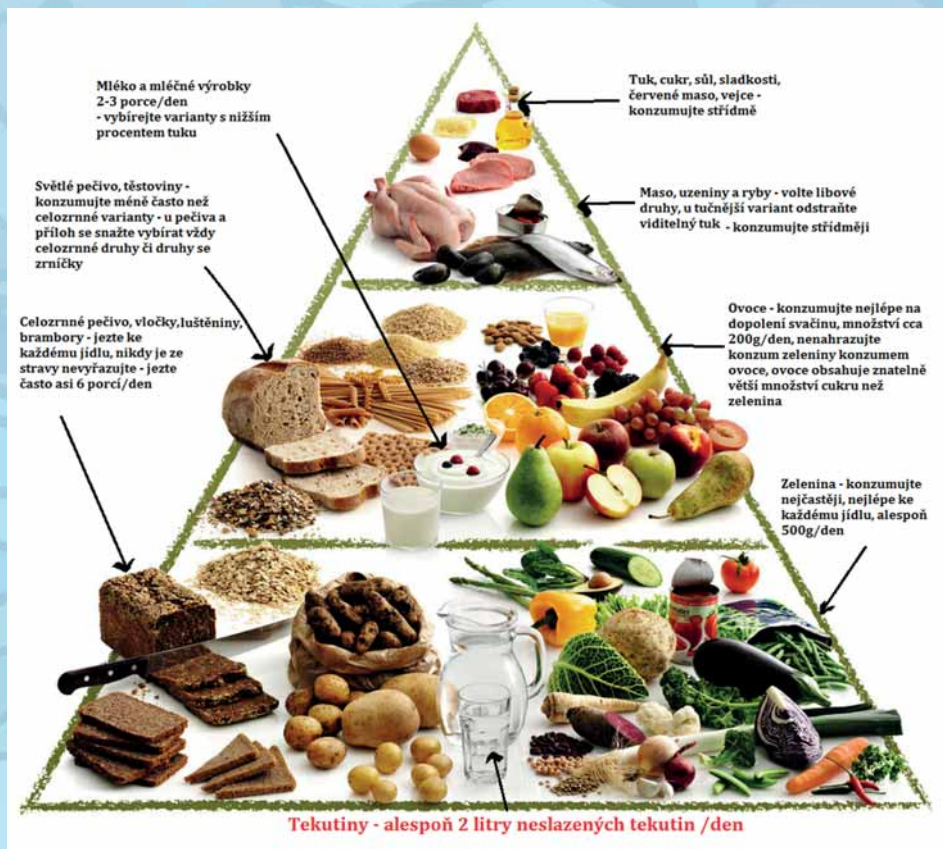




## Pyramida zdravé výživy

Výživová pyramida udává, kolik porcí dané skupiny potravin bychom měli denně sníst:

- V základu pyramidy jsou tekutiny – 30 ml na kilogram tělesné hmotnosti (při 50 kg 1500 ml tekutin denně)
- 3-6 porcí celozrnných výrobků a příloh
- 3-5 porcí zeleniny
- 2-4 porce ovoce
- 2-3 porce mléka nebo mléčných výrobků
- 2-3 porce bílkovinných potravin – maso, ryby, luštěniny, vejce
- na vrcholu pyramidy jsou tuky, které střídavě zařazujeme do jídelníčku.



## Základní složky potravy

### Bílkoviny

Bílkoviny jsou „stavebním kamenem“ v našem těle. Pomáhají hojení ran a kulturisté je využívají ke stavbě svalů. Jsou obsažené v mase, vejcích, mléčných výrobcích. Rostlinné zdroje jsou obiloviny, luštěniny, sója. Pozor však na jejich časté spojení s tukem – pokud sníte hodně masa kvůli obsahu bílkovin, sníte také hodně tuků a cholesterolu. Proto je vhodné volit potraviny nízkotučné nebo polotučné.

### Tuky

Tuky jsou často skryté v potravinách, hlavně v sušenkách, konzervách, brambůrkách, smaženém pečivu, mase. Častým prohřeškem bývá také tatarka nebo majonéza, což je v podstatě čistý tuk. Proto je příjem tuků v naší populaci nadměrný. Tuk má taky podíl na rozvoji cévních onemocnění. Hlavní podíl tuků v naší stravě by měly tvořit rostlinné oleje, pro studenou kuchyni olej olivový a pro tepelnou úpravu řepkový olej. Tyto dva oleje při správném použití nejlépe uchovávají svůj poměr prospěšných nenasycených masných kyselin. Živočišné tuky nezařazujeme. Dávejte si prosím pozor na obsah palmového a kokosového tuku v potravinách, oba obsahují nevhodné nasycené mastné kyseliny a složením jsou podobné jako například sádlo.

Pozor na light výrobky, často bývají bez tuku, avšak doslazované velkým množstvím cukru v ovocné složce.

### Sacharidy

Rozdělujeme na jednoduché a složené. Jednoduché sacharidy z jídelníčku vyřazujeme, do této skupiny patří cukr, med, džem, cukrovinky (mléčná čokoláda, bonbóny, sladké pečivo, sušenky).

Naopak složené sacharidy už mají v jídelníčku čestné místo, vždy se však řídíme stanovenými váhami. Patří sem: mouka, pečivo, těstoviny, rýže, brambory, luštěniny.

### Vláknina

Vláknina se nachází v potravinách rostlinného původu – luštěniny, zelenina, ovoce, otruby, ořechy, tmavá mouka. Upravuje zažívání a poskytuje dlouhodobý pocit sytosti, má příznivý vliv na hladinu cholesterolu v krvi.

## Vhodné a nevhodné potraviny

**Maso** vybíráme především libové – kuřecí, krůtí, králičí, rybí filé a jiné netučné druhy ryb, hovězí zadní, telecí, vepřová kýta. Z uzenin šunka, debrecínská pečeně, kladenská pečeně s vysokým podílem masa, ideálně nad 85 %, vždy sledujte i obsah soli.

Nevhodné jsou tučné druhy mas jako husa, kachna nebo tučné vepřové. Déle pak paštiky, konzervy, jitrnice, párky, tvrdé salámy, ty obsahují velké množství tuku a soli.

V kategorii **mléko a mléčné výrobky** je vhodné mléko nízkotučné a polotučné, kefír, podmáslí, acidofilní mléko, tvaroh, jogurty, sýry do 20–30 % tuku v sušině.

Pozor na ochucené mléčné výrobky – nakrájené ovoce s bílým jogurtem bude vždy lepší než kupovaný ovocný jogurt.

Plnotučné mléko, smetanu, šlehačku, tučný tvaroh, smetanové jogurty, tučné sýry z jídelníčku vyřazujeme.

Celá **vejce** zařazujte do jídelníčku 2–3 týdně, kvůli vysokému podílu tuků v žloutku. Vaječný bílek lze zařazovat neomezeně.

V redukční dietě omezujeme co nejvíce **tuky**, avšak nevynecháváme. Lze využívat rostlinné oleje v malém množství (olej řepkový, olivový, slunečnicový, sójový, kukuřičný). Živočišné tuky (máslo, sádlo), kokosový olej a margaríny jsou nevhodné. Na pečivo je vhodné mazat místo másla nebo margarínu sýry (například lučina, žervé). Ořechy jsou také v kategorii tuků, je vhodné je v malém množství zařadit do jídelníčku, obsahují totiž nenasycené tuky, vitamíny a minerální látky.

**Zeleninu** zařazujeme co nejvíce. Zasytí díky vysokému obsahu vlákniny. Použít můžeme zeleninu čerstvou i mraženou a to všechny druhy. Nejvhodnější je konzumovat zeleninu tepelně neupravenou, avšak místo v jídelníčku má i zelenina dušená, vařená, případně pečená. Především ve večerních hodinách se snažíme vyhnout zelenině s vyšším obsahem cukru – červená řepa, mrkev, hrášek, kukuřice atp.





**Ovoce** je také vhodné zařazovat, pozor však na vyšší obsah sacharidů. Sladší druhy ovoce jako banány, hrušky, hroznové víno, švestky podáváme méně často. Kandované, sušené ovoce a kompoty nekonzumujeme.

**Pečivo** je nutné odvažovat kvůli vysokému obsahu sacharidů. Avšak není vhodné jej vynechávat. Vhodné je celozrnné pečivo, tmavé pečivo, méně vhodné je pečivo bílé. Naprosto nevhodné jsou koblíhy, dorty, cukrovinky, moučníky.

Z **obilovin a luštěnin** zařazujeme ovesné vločky, hrách, fazole, čočku, jáhly, pohanku, cizrnu, kuskus. Luštěniny obsahují velké množství vlákniny a je vhodné je zařazovat pravidelně do jídelníčku. Nadýmání po luštěninách se není třeba bát.

Vhodnými **přílohami** jsou brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, kuskus, luštěniny atp. Nepodáváme žádné druhy knedlíků nebo hranolky.

**Polévky a omáčky** nepodáváme z důvodu velké energetické hodnoty. Výjimkou jsou hutné zeleninové polévky, které mohou nahradit hlavní chod.

**Sladkosti a pochutiny:** dorty, zákusky, zmrzliny, mléčné čokolády, sušenky, brambůrky, tyčinky, solené a pražené arašídy do redukční diety nepatří. Chuť na sladké je možné zahnat ovocem nebo hořkou čokoládou, vše je ale nutné započítat do denního příjmu kalorií.

**Dochucovadla** jako kečupy, hořčice, tataraky, majonézy, dresingy jsou při redukci nevhodné. Stejně tak umělá sladidla do jídelníčku nezařazujeme – najdeme je například v ochucených vodách nebo cukrovinkách.

Nutné je dodržování dostatečného **pitného režimu**, tedy alespoň 30 ml na kilogram tělesné hmotnosti. Nejdůležitější je pravidelný příjem tekutin v průběhu celého dne. Nesnažte se vypít dva litry naráz, ale malé dávky v častých intervalech. Je potřeba se napít, i když zrovna nemáte žízeň. Když se žízeň dostaví, tělo už volá o pomoc. Vhodnými nápoji jsou voda, neslazený čaj, minerálky bez cukru. Neslazená káva je povolena. Pozor na džusy, obsahují velké množství sacharidů. Alkohol obsahuje v 1 g téměř stejné množství energie jako tuky, tedy 2x více než sacharidy nebo bílkoviny a proto není vhodný.



---

### **Technologická úprava pokrmů**

*Z tepelných úprav používáme vaření, dušení, pečení, restování, úpravy na teflonu a v alobalu. Opravdu dobrou investicí na počátku hubnutí je kvalitní nepřilnavá pánev. Příležitostně grilování je povoleno, avšak musíte si dávat pozor na množství tuku a výběr potravin na gril. Smažení z důvodu velkého množství tuku použít nelze!*



# DENÍK

## Pokyny k vyplňování deníku

- Všechny pokrmy a potraviny zapisujete ihned, nenechávejte to na další den.
- Potraviny důkladně převažte.
- Piště co nejpřesnější názvy potravin a zkonsumované množství, například „celozrnný rohlík 60 g“, „sýr Eidam 30 % 40 g“ apod.
- Nezapomínejte psát čas jídla, zapisujte například před první sloupec s názvem „Chod“.
- Vedle řádků lze dopsat vaše pocity při jídle, případně poznámky, zda vám jídlo chutnalo.
- Část pro zápis jídla je rozdělena na tři sloupce.
  - V horní části strany je kolonka datum pro zápis data a den, například pondělí 7. 1. 2019
  - První sloupec slouží k uvedení chodu - tedy S (snídaně), DS (dopolední svačina), O (oběd), OS (odpolední svačina), V (večeře).
  - Druhý sloupec slouží pro záznam množství.
  - Třetí sloupec poskytuje přímo možnost zápisu konzumované potraviny.

Na konci stránky je prostor pro popsání pohybové aktivity – např. 60 minut procházka a vašich pocitů při sportu – připište, jak jste se při a po sportu cítil/a, potil/a atd.

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:



Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:



## TÝDENNÍ ZHODNOCENÍ

Únava:	
Zvládnutí fyzické zátěže a stresu:	
Nadměrné pocení:	
Zvládnutí stresu:	
Spánek:	
Vitalita:	
Psychická odezva:	
Kritické situace procesu:	
Klady nastavených změn:	
Zápory nastavených změn:	

Poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:



Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

## TÝDENNÍ ZHODNOCENÍ

Únava:	
Zvládnutí fyzické zátěže a stresu:	
Nadměrné pocení:	
Zvládnutí stresu:	
Spánek:	
Vitalita:	
Psychická odezva:	
Kritické situace procesu:	
Klady nastavených změn:	
Žápany nastavených změn:	

### Poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:



Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

## TÝDENNÍ ZHODNOCENÍ

Únava:	
Zvládnutí fyzické zátěže a stresu:	
Nadměrné pocení:	
Zvládnutí stresu:	
Spánek:	
Vitalita:	
Psychická odezva:	
Kritické situace procesu:	
Klady nastavených změn:	
Zápory nastavených změn:	

### Poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

Datum:

Den:

CHOD	MNOŽSTVÍ	POTRAVINA	TEKUTINY
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml
			250 ml

Pohybová aktivita:

## TÝDENNÍ ZHODNOCENÍ

Únava:	
Zvládnutí fyzické zátěže a stresu:	
Nadměrné pocení:	
Zvládnutí stresu:	
Spánek:	
Vitalita:	
Psychická odezva:	
Kritické situace procesu:	
Klady nastavených změn:	
Zápory nastavených změn:	

Poznámky

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



TÝDEN	Jak se mi dařilo dodržet jídelníček?	ZHŘEŠILA JSEM? A – ano N – ne Pokud ano, čím?	Jaký pohyb jsem zařadila do svého režimu?
1			
2			
3			
4			