

Začínáme

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

bazální metabolismus (výdej):

1. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 1. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

2. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	aktivita výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 2. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

3. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	aktivita výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 3. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

4. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	aktivita výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 4. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

Měli byste se cítit lépe. Mělo by Vám pomalu splasknout nafouknuté břicho, měli byste mít více energie a mělo by se Vám lépe cvičit. Váš metabolismus by se měl zrychlovat a od tohoto okamžiku byste měli hubnout 1kg za týden.

Neměli byste mít problém s chutěmi na sladké ani na slané. Pokud máte potřebu něco zobat večer u televize, tak si dejte hrst nesolených ořechů, např. kešu nebo zeleninu.

Pokud máte chuť - dejte si sklenici vody nebo čaj.

Pozor! Chuť není hlad. Pokud máte hlad, zařadte ještě tzv. druhou večeři.

Pokud se Vaše váha změnila, můžete si přepočítat hodnotu bazálního metabolismu.

5. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	aktivita výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 5. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

6. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	aktivita výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 6. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

7. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	aktivita výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 7. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

8. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	aktivita výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 8. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

9. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	aktivita výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 8. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly:

10. Týden

Přehled	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře	celkem příjem	aktivita výdej	rozdíl	tekutiny
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Po 10. týdnu

jak se cítím:

váha:

pas:

boky:

tuky:

svaly: