

Motivační
DIÁŘ

90 DENNÍ VÝZVA

START	
-------	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

POZNÁMKY



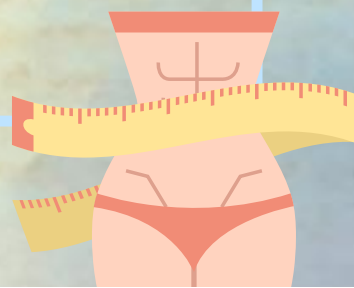
MÍRY



	DEN 1	MĚSÍC 1	MĚSÍC 2	MĚSÍC 3
VÁHA				
HRUDNÍK				
PAS				
BOKY				
PRAVÁ RUKA				
LEVÁ RUKA				
PRAVÉ STEHNO				
LEVÉ STEHNO				
PRAVÉ LÝTKO				
LEVÉ LÝTKO				

POZNÁMKY

FOTO



MÉ CÍLE

datum začátku

datum konce

váha na začátku

váha na konci

můj denní příjem kalorií

můj denní výdej kalorií

co začnu dělat

co přestanu dělat

můj fitness cíl - co chci
zvládnout, umět

moje motivace / odměna

*Informace
k
jidelničku*

Káva a Hubnutí: Přítel nebo Nepřítel?

Káva je nápoj, který má na celém světě mnoho milovníků. Obsahuje kofein, který dodává energii a pomáhá nám zůstat bdělými a soustředěnými. Tento stimulant však také často provádí diskuse o jeho vlivu na naše zdraví, a zejména na naši schopnost zhubnout. Jaký je tedy vztah mezi kávou a hubnutím? Může káva pomoci nebo naopak bránit při dosahování našich cílů v oblasti váhy? Pojďme se podívat na různé aspekty této otázky.

1. Metabolismus a spalování kalorií:

Kofein obsažený v kávě může zvýšit naši bazální metabolickou rychlost, což je rychlost, s jakou naše tělo spaluje kalorie v klidu. To znamená, že konzumace kávy může mírně podpořit naše spalování kalorií. Nicméně, tento efekt je relativně malý a neovlivní hubnutí zásadním způsobem. Káva by neměla být považována za zázračný prostředek k hubnutí.

2. Potlačení chuti k jídlu:

Někteří lidé zaznamenávají, že konzumace kávy potlačuje jejich chuť k jídlu. To může vést k menšímu příjmu kalorií, což je zásadní pro hubnutí. Nicméně, tento efekt nemusí u všech fungovat stejně a může vést k tomu, že někteří lidé konzumují méně potravy, ale kompenzují to tím, že si přidají do kávy cukr a smetanu, což může zvýšit kalorický příjem.

3. Dehydratace:

Káva má diuretický účinek, což znamená, že může způsobit ztrátu tekutin a dehydrataci. To může vést k pocitu hladu a touze po sladkých a kalorických nápojích. Je důležité pít dostatek vody, pokud pijete kávu, abyste se vyhnuli dehydrataci.

4. Dopad na spánek:

Příliš pozdní konzumace kávy nebo příliš velké množství kofeinu může ovlivnit kvalitu spánku. Nedostatek spánku může zvýšit hladinu hormonu ghrelin, který způsobuje chuť k jídlu, a snížit hladinu hormonu leptinu, který zase potlačuje chuť k jídlu. To může vést k tomu, že budete mít více hlad a budete si přejídat, což není pro hubnutí ideální.

5. Kalorické příspěvky od přísad:

Není káva jako káva. Kalorický obsah kávy se může výrazně lišit v závislosti na tom, jaké přísady do ní přidáváte. Pokud do kávy přidáváte cukr, smetanu, sirupy nebo náhražky cukru, může se rychle stát kalorickým bombovým nápojem. Pokud chcete udržet kontrolu nad kalorickým příjmem, můžete zvážit konzumaci černé kávy bez přidaných přísad.

6. Moderace je klíčem:

Celkově lze říci, že mírná konzumace kávy může být součástí zdravé stravy a životního stylu. Káva může pomoci zvýšit energii a pomoci s krátkodobým potlačením chuti k jídlu. Nicméně, aby byla efektivní při hubnutí, je důležité, abyste ji konzumovali s mírou a abyste dbali na to, co do ní přidáváte.

Celkově vzato, káva sama o sobě nepředstavuje tajnou zbraň při hubnutí, ale může být součástí vyváženého stravování a životního stylu. Je důležité mít na paměti, že účinné hubnutí vyžaduje komplexní přístup, který zahrnuje správnou stravu, fyzickou aktivitu a dostatek spánku. Káva může být jedním z nástrojů, které vám pomohou na cestě k dosažení vašich cílů v oblasti váhy, ale nikoli jediným klíčem k úspěchu.

Alkohol a hubnutí:

Jak ovlivňuje váš cíl na ztrátu hmotnosti

Hubnutí je pro mnoho lidí důležitým cílem a mnoho faktorů může ovlivnit úspěch této snahy. Mezi tyto faktory patří strava, fyzická aktivita, genetika a také konzumace alkoholu. Alkohol je běžnou součástí společenských aktivit a může být i způsobem relaxace pro mnoho jedinců. Nicméně, vliv alkoholu na hubnutí je často předmětem debat a zaslouží si bližší prozkoumání.

Kalorický obsah alkoholu

Prvním důležitým aspektem je kalorický obsah alkoholu. Alkohol obsahuje 7 kalorií na gram, což z něj dělá relativně kalorickou látku. To znamená, že při konzumaci alkoholu dodáváte svému tělu energii, kterou musí spálit nebo jinak zpracovat. Kalorie z alkoholu nemají žádnou výživovou hodnotu a jsou rychle absorbovány tělem, což může snižovat pocit sytosti.

Ovlivnění metabolismu

Dalším faktorem, který hraje roli při hubnutí, je to, jak alkohol ovlivňuje metabolismus. Konzumace alkoholu může dočasně zpomalit metabolismus, což znamená, že váš organismus spaluje kalorie pomaleji. To může vést k tomu, že i při jinak zdravém stravovacím režimu budete získávat na váze.

Nesprávné stravovací návyky

Důležité je také to, že konzumace alkoholu může vést k nesprávným stravovacím návykům. Lidé, kteří pijí alkohol, mají tendenci jíst více, a to zejména potraviny s vysokým obsahem tuku a sacharidů. Alkohol může také snižovat vaši sebekontrolu, což znamená, že pravděpodobnost, že přejíte nezdravé potraviny, je vyšší.

Vliv na spánek a fyzickou aktivitu

Dalším faktorem, který může ovlivnit hubnutí, je to, jak alkohol ovlivňuje spánek a fyzickou aktivitu. Přílišná konzumace alkoholu může narušit kvalitu vašeho spánku, což může vést k únavě a nižší motivaci k cvičení. Navíc, když máte v těle alkohol, může se stát, že budete mít menší chuť cvičit.

Alkohol může mít různé negativní dopady na váš cíl na ztrátu hmotnosti. Zvyšuje příjem kalorií, ovlivňuje metabolismus, narušuje zdravé stravovací návyky a může bránit fyzické aktivitě.

To neznamená, že musíte alkohol úplně vyloučit ze svého života, ale je důležité být si vědom vlivu, který má na váš hubnutí, a konzumovat ho s mírou. Můžete také zvážit alternativy, jako jsou nízkoalkoholické nebo alkoholové nápoje s nižším obsahem kalorií.

Nezapomeňte také na to, že klíčem k úspěšnému hubnutí je vyvážený a zdravý životní styl, který zahrnuje stravování, cvičení a správný přístup k alkoholu.

Pitný režim a jeho význam při hubnutí

Voda - Základ života a hubnutí

Voda je základním stavebním kamenem našeho těla. Tvoří až 60 % hmotnosti dospělého jedince a hraje klíčovou roli v mnoha biologických procesech. Pokud máte za cíl zhubnout, pitný režim by měl být na prvním místě.

Pitný režim má několik klíčových výhod při hubnutí:

1. Kontrola chuti k jídlu

Pitný režim může pomoci potlačit chuť na nezdravé občerstvení. Někdy můžeme zaměňovat žízeň za hlad, a tak konzumujeme kalorické potraviny, i když bychom měli jen pít vodu. Před jídlem vypijte sklenici vody a pozorujte, jak se vaše chuť zklidní.

2. Metabolická podpora

Dostatečný příjem vody podporuje optimální funkci metabolismu. Dehydratace může zpomalit spalování kalorií a vést k pocitu únavy, což může ztížit cvičení.

3. Spalování tuků

Pitný režim může přispět k lepšímu spalování tuků. Když pijete dostatek vody, vaše tělo je schopno efektivněji odstraňovat odpadní látky, včetně tuků. To vám pomůže zhubnout a dosáhnout lepšího tvaru.

4. Snížení kalorického příjmu

Nápoje s vysokým obsahem kalorií, jako jsou sladké limonády a alkoholické nápoje, mohou rychle přidat kalorie, aniž by vás zasytily. Nahradejte tyto nápoje vodou nebo jinými nízkokalorickými variantami, abyste snížili celkový příjem kalorií.

5. Kontrola tekutin

Důležité je také mít kontrolu nad tím, co pijete. Ovoce a zeleninové šťávy, i když jsou přirozené, mohou obsahovat cukry a kalorie. Je důležité, abyste si byli vědomi toho, co pijete, a vybírali si nápoje, které podporují vaše cíle hubnutí.

Jak určit své individuální potřeby

Každý člověk je jedinečný, a tak jsou i jeho potřeby ohledně pitného režimu. Průměrná doporučená denní dávka vody je 2,7 litru pro ženy a 3,7 litru pro muže, ale to může být ovlivněno mnoha faktory, jako je váha, úroveň aktivity a klimatické podmínky. Nejlepší způsob, jak zjistit své individuální potřeby, je poslouchat své tělo.

Tipy pro správný pitný režim

- **Dodejte si vodu na začátku dne:** Začínat den s velkým sklenicí vody může pomoci nastartovat váš metabolismus a zlepšit trávení.
- **Mějte vodu stále po ruce:** Mít vodu po ruce vás může inspirovat k častějšímu pití.
- **Voda není jediná možnost:** Kromě čisté vody můžete pít bylinkové čaje nebo vodu s plátky citronu, abyste dodali chuti.
- **Pozor na alkohol a sladké nápoje:** Omezte konzumaci alkoholu a sladkých nápojů, které obsahují mnoho kalorií a cukrů.

Správný pitný režim je nezbytným prvkem každého úspěšného programu hubnutí. Voda podporuje metabolismus, kontroluje chuť k jídlu, a pomáhá tělu efektivně odstraňovat tuky. Budte však opatrní s kalorickými nápoji a vybírejte si nápoje, které podporují vaše cíle. Nakonec je nejlepším pravidlem poslouchat své tělo a reagovat na jeho signály. Pitný režim by měl být zdravou a udržitelnou součástí vašeho každodenního života, a ne pouze dočasným opatřením během procesu hubnutí.

Kolik byste měli vypít?

minimálně = váha x 31,25 (v mililitrech) **maximálně** = váha x 46,90 (v mililitrech)

Vliv stravy na zdraví

Na každého člověka v průběhu jeho života působí spektrum faktorů, které přímo ovlivňují biologické pochody probíhající v těle. Ve zjednodušeném pojetí je dělíme do dvou základních skupin:

1. Faktory, které můžeme ovlivnit vlastní vůlí:

Strava

Koncepce stravy přímo ovlivňuje kvalitu metabolických pochodů. Strava by měla být “Racionální - odpovídající individuálním požadavkům jedince” a zdravá.

Stres

Stres je zdrojem emocí, které řídí chování člověka. V určité fázi mohou mnohé z nich vyústit v konkrétní tělesné nemoci. Studie věnující se dopadu stresu na zdraví uvádí, že stresové faktory jsou příčinou vzniku až 70 % různých nemocí.

Kouření

Aktivní i pasivní kouření negativně ovlivní délku života, výrazně ovlivní riziko vzniku nemocí srdce, cév, dýchacího systému a vzniku rakoviny. Kouření společně se stresem patří mezi nejnebezpečnější vlivy působící na zdraví.

Znečištěné prostředí

Organické i anorganické chemikálie jako produkt současné doby jsou nedílnou součástí prostředí, ve kterém žijeme, a zasahují do fungování všech systémů v těle (vylučovací, trávicí, dýchací, srdečně-cévní, imunitní, hormonální...).

Pohybová aktivita

Pravidelná a především přiměřená forma pohybu (= kombinace aerobní a anaerobní činnosti) udržuje tělo, mysl i mikrobiotu v kondici.

2. Faktory neovlivnitelné vlastní vůlí, kam řadíme vlivy genetické. Tyto mají rozsáhlý dopad na pochody probíhající v těle.

Ovlivňují:

somatotyp (stavbu těla),

délku života,

dispozice k nemocem,

metabolické pochody probíhající v těle (typ metabolismu).

Geny, které jsme zdělili po rodičích, jsou zčásti neovlivnitelné, ale v určitém rozsahu je můžeme řídit právě výše zmiňovanými vlivy. V tomto směru se vědecky v dnešní době prokazuje, že dodržováním pravidel v oblasti zdravého životního stylu můžeme v naprosté většině případů vést vlastní zdraví směrem, kam požadujeme (např. i v situacích, kdy v genech neseme predispozice ke vzniku osteoporózy, cukrovky, aterosklerózy či mnoha dalších chorob, je možné vliv této genetické platformy „přehlasovat“ silou faktorů uvedených výše, takže se v průběhu života vůbec projevit nemusí). Každý z nich nese svůj podíl odpovědnosti ve vlivu na zdraví. A celek má mnohem větší váhu, než zaměřování se na jeden dílčí faktor.

Jak se stres může stát nepřítelem vašeho cíle zhubnout

Stres je běžnou součástí moderního života. Zaneprázdnění v práci, osobní problémy, finanční starosti a další faktory mohou vytvářet tlak a úzkost, které se mohou stát překážkou při snaze zhubnout. Možná jste si ani neuvědomili, jaký vliv má stres na vaše tělo a váhu. V tomto článku se podíváme na to, jak stres může ovlivnit vaše úsilí o hubnutí a jak se s ním lépe vyrovnat.

- **Stres a hormony:** Když jste vystaveni stresu, váš organismus reaguje tím, že uvolňuje stresové hormony, jako je kortizol. Tyto hormony mají za úkol zvýšit vaši bdělost a energii, což je užitečné v krátkodobém stresovém období. Avšak dlouhodobý stres může způsobit nepříjemné změny v těle. Kortizol může způsobit hromadění tuku v oblasti břicha, což je spojováno s vyšším rizikem srdečních onemocnění a diabetu.
- **Emocionální přejídání:** Mnozí lidé reagují na stres tím, že se přejídají, a často volí nezdravé potraviny, které jsou bohaté na cukry a tuky. To může vést k přebytečnému příjmu kalorií a následnému přibírání na váze. Kromě toho může stres snižovat sebeovládání a zvýšit touhu po potravě, což může být dalším faktorem, který brání hubnutí.
- **Nedostatek spánku:** Stres často způsobuje nespavost nebo nedostatek kvalitního spánku. Nedostatek spánku může zvýšit hladinu hormonu ghrelinu, který podporuje chuť k jídlu, a snížit hladinu hormonu leptinu, který způsobuje pocit sytosti. To vede k tomu, že lidé cítí větší hlad a jsou náchylnější k přejídání.
- **Změny v jídelníčku:** Stres může ovlivnit to, co jíte. Lidé často volí potraviny s vysokým obsahem cukru, tuku a soli, což může negativně ovlivnit jejich zdraví a váhu. Zároveň mohou zapomínat na pravidelné jídlo a vynechávat jídla, což může vést k nesprávnému metabolismu.
- **Snížená fyzická aktivita:** Když jste pod stresovým tlakem, může být těžké motivovat se k pravidelnému cvičení. Fyzická aktivita je však klíčová pro hubnutí a udržení zdravé váhy. Snížená fyzická aktivita může vést k tomu, že spálíte méně kalorií a bude obtížnější dosáhnout svých cílů.

Jak se vyrovnat se stresem a podpořit hubnutí:

- **Zvládněte stresové situace:** Naučte se relaxační techniky, jako je meditace, jóga nebo hluboké dýchání, které vám mohou pomoci snižovat stresové hormony.
- **Udržujte pravidelný spánkový režim:** Snažte se zajistit si dostatek kvalitního spánku, abyste minimalizovali vliv stresu na vaši chuť k jídlu.
- **Zdravá strava:** Snažte se jíst vyváženou stravu bohatou na ovoce, zeleninu, celozrnné obilniny a bílkoviny. To vám pomůže udržet si energii a stabilizovat hladinu cukru v krvi.
- **Pravidelná fyzická aktivita:** Pokuste se najít způsob, jak zahrnout pravidelnou fyzickou aktivitu do svého života, i když jste pod stresovým tlakem. To vám pomůže udržet si energii a podpořit hubnutí.
- **Podpora a poradenství:** Pokud máte potíže se stresem a emocionálním přejídáním, může vám pomoci psycholog nebo poradce. Mluvení s odborníkem může pomoci identifikovat stresové spouštěče a vypracovat způsoby, jak s nimi lépe zacházet.

Je důležité si uvědomit, že stres je běžnou součástí života, ale pokud je chronický a neřešený, může mít negativní vliv na vaše zdraví a hubnutí. Snažte se najít způsoby, jak lépe zvládat stres a podporovat své cíle hubnutí zdravými způsoby.

Spánek a hubnutí

Náš spánek hraje klíčovou roli v našem celkovém zdraví a pohybu, a to i v oblasti hubnutí. Spánek a hubnutí jsou úzce propojeny, a mnoho studií ukazuje, že nedostatek spánku může negativně ovlivnit naši schopnost udržet zdravou hmotnost. V tomto článku se zaměříme na vztah mezi spánkem a hubnutím a jak může kvalitní spánek pomoci dosáhnout a udržet ideální váhu.

Nedostatek spánku a hladina hormonů

Nedostatek spánku může mít řadu negativních dopadů na naše tělo, včetně ovlivnění hladiny hormonů, které regulují naše chutě k jídlu. Dva hlavní hormony spojené s hladem jsou ghrelin a leptin. Ghrelin je hormon, který zvyšuje naši chuť k jídlu, zatímco leptin je hormon, který nám signalizuje, že jsme sytí. Když máme nedostatek spánku, hladina ghreluinu stoupá, zatímco hladina leptinu klesá. To vede k tomu, že se cítíme hladovější a méně schopní kontrolovat své stravovací návyky.

Nedostatek spánku a metabolismus

Nedostatek spánku také může negativně ovlivnit náš metabolismus. Když jsme unavení, naše tělo má tendenci spalovat méně kalorií, což může vést k přibírání na váze. To může být způsobeno tím, že nedostatek spánku snižuje naši fyzickou aktivitu a schopnost vykonávat cvičení. Navíc může ovlivnit i naši schopnost správně zpracovávat cukry, což může zvýšit riziko vzniku cukrovky.

Kvalitní spánek a kontrola hmotnosti

Na druhou stranu, kvalitní a dostatečný spánek může být klíčem k úspěšné kontrole hmotnosti. Pokud spíme dostatečně dlouho a dobře, máme tendenci mít více energie během dne, což nás motivuje k fyzické aktivitě. Také jsme schopni lépe kontrolovat naše stravovací návyky a nedochází k nadměrné konzumaci kalorií kvůli chuti k jídlu.

Tipy pro lepší spánek a hubnutí

Pokud se snažíte zhubnout a víte, že nedostatek spánku může být vaším nepřítelem, zde je několik tipů, jak dosáhnout lepšího spánku:

- **Vytvořte si pravidelný spánkový režim:** Snažte se chodit spát i vstávat ve stejnou dobu každý den, i o víkendech.
- **Vytvořte si pohodlné spánkové prostředí:** Mějte pohodlnou matraci, tiché a temné prostředí a příjemnou teplotu v místnosti.
- **Omezte kofein a alkohol večer:** Tyto látky mohou narušit váš spánek. Omezte jejich konzumaci večer a před spaním.
- **Cvičte pravidelně:** Fyzická aktivita může pomoci zlepšit kvalitu spánku.
- **Omezte používání elektroniky před spaním:** Modrá světla z obrazovek mohou rušit váš spánek. Snažte se omezit používání elektronických zařízení alespoň hodinu před spaním.

Spánek a hubnutí jsou nerozlučně spojeny. Nedostatek spánku může negativně ovlivnit naši schopnost kontrolovat hmotnost a vést k nadměrnému přírůstku váhy. Na druhou stranu, kvalitní a dostatečný spánek může podpořit naše snahy o hubnutí tím, že nám dodá energii a pomůže lépe kontrolovat naše stravovací návyky. Pokud se snažíte zhubnout, nezapomeňte dát svému spánku pozornost, a mohli byste zaznamenat pozitivní vliv na své úsilí o dosažení a udržení zdravé váhy.

Tuky

Vhodné tuky: ryby, rybí olej, ořechy, semínka, avokádo, olivový olej, nejvhodnější olej kokosový a řepkový

Omega 3

obsahují ho - ryby, lněný a řepkový olej, vlašské ořechy, mandle, tofu

jde o označení skupiny nenasycených mastných kyselin (součást tuků), které jsou prospěšné našemu zdraví

nejvíce je potřebujeme pro udržení správného stavu srdce, krevního tlaku, mozku a zraku důležité také pro těhotné a kojící ženy – pro správný vývoj mozku a zraku plodu i kojeného dítěte

pro lidský organizmus jsou nezbytné, sám si je přitom nedokáže vytvořit – proto je nutné omega 3 doplňovat potravou nebo pomocí doplňků stravy má také výborné účinky na pleť

Rostlinné oleje

v jídelníčku by měly převažovat nad živočišnými tuky

vhodný je rozprašovač na olej (použijete tak minimální množství tuku)

Ořechy, semínka

zařazujte do jídelníčku každý den, jelikož jsou bohatým zdrojem tzv. zdravých tuků, kvalitních bílkovin, minerálů a antioxidantů. Jezte je střídavě, v malém množství, obsahují více než 50 % tuků, které se podílí na vzniku obezity.

Máslo

používejte omezeně a pouze na studenou kuchyni

Margaríny

nahraďte je za přírodní, neupravované rostlinné oleje

Hlavní zdroj tuků

Stejně tak jako u sacharidů máme základní rozdělení na rychlé a komplexní, u tuků máme nenasycené a nasycené.

Nenasycené tuky, kterých by mělo být minimálně 75% jsou především tuky z ryb, ořechy, semínka, avokádo, oleje.

Vše ostatní jsou tuky nasycené.

Sůl

Je důležitou složkou naší stravy, proto ji zcela neomezujte, ani zbytečně nepřesolujte. V nadbytku i nedostatku škodí.

Nedostatek – křeče, deprese, závratě, dehydratace, nadýmání, halucinace, bušení srdce, špatná koordinace pohybů, zvracení, až možný kolaps.

Nadbytek – zadržování vody v těle, otoky, vysoký TK, zátěž pro srdce a cévy, poškození funkce ledvin, snížení citlivosti na slanou chuť

Vláknina

Denně bychom měli přijmout 20-30 g vlákniny - snižuje cholesterol a tuky v krvi, je prevencí rakoviny střev a zažívacích potíží.

rozpustná (např. pektin v jablku) absorbuje vodu a je schopná bobtnat >> pocit nasycení a působí příznivě na metabolismus cukrů a tuků

nerozpustná – hrubá (např. celulóza v ovesných vločkách) čistí střevní sliznice, snižuje hladinu cukru v krvi, zrychluje peristaltiku

Mezi zdroje vlákniny patří:

zelenina, ovoce, plané rostliny, mořské řasy, houby

obilné otruby (pšeničné, žitné, ovesné,...), obilné klíčky

pro snížení cholesterolu a při zažívacích potížích - konopná vláknina

Přílohy a pečivo

Preferujte celozrnné výrobky z celozrnné mouky (z různých druhů obilnin), které mají lepší nutriční vlastnosti než produkty z bílé mouky, obsahují minerální látky a vlákninu. Dbejte na pestrost příloh (celozrnné těstoviny a kuskus, rýže natural), celá obilná zrna, bulgur, amarant, jáhly, pohanka, quinoa, teff

Pečivo vybírejte celozrnné (vláknina, vitamíny, minerály)

1. místo ve složení = potravina s největším zastoupením (celozrnný žitný šrot, mouka celozrnná pšeničná, žitná, špaldová) vhodné také některé celozrnné směsi na pečení s obsahem žitné mouky, pozor na tučnost pečiva, do kterého se přidávají semínka, ořechy, rostlinné oleje, máslo – ideálně do 2-3 % tuků/100 g

Müsli

Nejlepší variantou müsli jsou doma připravené müsli (vločky, ovoce, ořechy, klíčky, otruby). Nízký glykemický index mají neupravené vločky, pro zpestření je lze opražit na pánvi nebo v troubě, ovšem glykemický index se touto úpravou zvýší.

Vyhýbejte se müsličkynkám - jsou přeslazené. U kupovaných müsli vybírejte:

nezapékané (bez hrudek),
neextrudované (bez křupavých lupínků), bez přidaného cukru a tuku (ztužený tuk, rostlinné oleje – palmový, kokosový),
obsah tuku cca do 7%

Hlavní zdroje bílkovin

Maso – a to všechny jeho druhy od kuřecího, přes vepřové, hovězí, zvěřinu a především ryby. Jediné, co vynechte, případně silně omezte jsou masa uzená. Obsahuje vysoké množství sodíku

(= špatný krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění), navíc v případě že nakupujete v supermarketu, často se jedná o maso, které je prošlé spotřební dobou. Vždy pokud konzumujete maso, je vhodné zařadit zeleninu obsahující vlákninu.

Vajíčka – jsou bohatým zdrojem kvalitních bílkovin, vitamínů i minerálů.

Mléčné výrobky – řecké jogurty, olomoucké tvarůžky, mozzarella (volte light verzi), klasický bílý jogurt (například hollandia), cottage, tvaroh
Všechny produkty volte NEOCHUCENÉ – vždycky.

Nevhodné jsou „fitness nápoje“, a jogurty doslazované cukry, fruktozovým sirupem etc.

Suplementy na doplnění bílkovin se nazývají „proteiny“. Nejedná se o žádný kouzelný prášek, po kterých zhubnete nebo přiberete. Je to opravdu jen zdroj bílkovin jako maso nebo vajíčka. Doporučuju především CFM a HYDRO od PROM-INu.

Mléčné výrobky zařazujte 1x denně (ve větší míře nejsou pro člověka vhodné - způsobují různé záněty nebo bolesti kloubů)

Hlavní zdroje sacharidů

V případě sacharidů je základ, držet si co nejvyšší % sacharidů komplexních (ideálně 80-90%). Což znamená vločky, rýže, bataty, brambory, kuskus, bulgur, pohanka, quinoa, těstoviny a pečivo s minimálním podílem pšeničné mouky. Pouze zbylých max 20% by měli tvořit cukry, problém nastává převážně v případě, kdy konzumujete opravdu vysoké množství fruktozy (např. agavový sirup, ovoce, med)

Co se SUPLEMENTACE týče, NENÍ NUTNÁ, ba až naprosto zbytečná. Během dne úplně bez problémů doplníte sacharidy ze stravy.

Vitamíny a minerály

A v závěru opravdu zkráceně, neopomíjejte suplementaci vitaminů a minerálů, protože právě to je jediná věc, u které je suplementace vyloženě nutná. V dnešní době totiž nezvládáme doplnit všechny mikroživiny které člověk potřebuje. Tudíž mnohem důležitější, než suplementace bílkovin, sacharidů a tuků je suplementace právě vitaminů a minerálů.

Není potřeba mít doma několik různých lahvíček. Jako základ úplně stačí kvalitní multivitamin. (Například REFLEX NUTRITION NEXGEN PRO)

Pohoda

Jedná se v podstatě o jedno z nejdůležitějších pravidel vůbec. Psychické (emoční) rozpoložení, ve kterém se nacházíme při konzumaci jídla, naprosto zásadním způsobem ovlivní celý proces trávení - největší význam má na kousání a žvýkání, což následně ovlivní hodnoty glykémie stravy, kvalitu a rychlost trávení a vstřebávání živin, aktivitu střevní mikrobioty a ve výsledku i kvalitu a konzistenci stolice.

Čím důkladněji každé sousto žvýkáme, a současně jíme v klidu, tím se žaludek zaplňuje pomaleji. Současně tímto snižujeme glykemickou odezvu organismu, čímž prodloužíme pocit zasycení. Jakmile jsme zasyceni, mozek dostane informaci, že žaludek má dost a přestane produkovat potřebné hormony, které v nás budí touhu po jídle.

Úkoly na začátek

1. **změřte se** - pokud začínáte cvičit, jsou míry důležitější než váha - cvičením nabíráte svalovou hmotu a ta je těžší než tuk. Může se Vám tedy na začátku stát, že přiberete na váze, ale na cm budete mít méně. Lepší je se tedy měřit než vážit.
2. **zvažte se** - pokud máte váhu, která měří tuky a svaly, potom si tento údaj také zapište. Budete mít tak lepší představu o tom, jak se vyvíjí poměr svalů a tuků v těle.
3. **vyfotťte se** - ideálně celou postavu ve spodním prádle
4. **spočítejte si svůj příjem a výdej kalorií** - k výpočtu použijete tabulku "Výpočet kalorií" nebo můžete používat aplikaci Kalorické tabulky.

Pro hubnutí je třeba být v kalorickém deficitu. To znamená mít menší příjem než výdej. Příjem nesmí být ale příliš nízký, to je opět velká chyba.

Tělo potřebuje pro své fungování (dýchání, trávení a všechny ostatní pochody v těle) určitý počet kalorií - to se nazývá Bazální metabolismus. Nikdy tedy příjem nesmí být nižší než tento bazální metabolismus. Tuto hodnotu si můžeme vypočítat na www.bazalnimetabolismus.cz/

K tomuto samozřejmě musíme připočítat nějakou svou aktivitu - chůze, sport, domácí práce atd...na to opět spotřebováváme spoustu kalorií.

Svou aktivitu můžete opět vypočítat pomocí vzorečku na webu bazalnimetabolismus.cz nebo můžeme použít chytré hodinky.

Příjem by se potom měl pohybovat o 10 až 20 % níže než je výdej. S výpočtem Vám pomůže tabulka v excessu "Výpočet kalorií" nebo aplikace Kalorické tabulky. Pokud se Vám váha změní, je potřeba údaje přepočítat.

Vše si zapisujte - alespoň týden. Uvidíte, že poznáte sami, co je špatně a co dobře. Co je málo a co hodně a jaké potraviny mají jaký obsah různých makroživin, cukrů atd. Je to nejlepší cesta, jak se naučit pracovat se svým jídelníčkem a nejlépe mu porozumět.

Váhu potravin při zápisu neodhadujte, ale važte. Odhad totiž bývá hodně nepřesný. A zapisujte vše - i lžící oleje na smažení. Takové detaily dělají v jídelníčku největší rozdíly.

Vnímejte své tělo a pocity. Dostatečně žvýkejte. Pokud jíte, tak jenom jezte - nedělejte u toho nic jiného. Vnímejte, kdy máte dost a kdy máte hlad. Vnímejte po čem je Vám těžko a tyto potraviny omezte. Ke každému jídlu přidejte zeleninu.

Minimalizujte konzumaci zpracovaných potravin, fast foodů, instantní jídla, polotovary, jídla z konzervy, vyřazujte konzumaci potravin s přidaným cukrem, smažená jídla, zvyšte konzumaci zeleniny (ke každému jídlu), vyřadte sladké nápoje.



Co jist?

Snídaně

1. Varianta

50 g přírodního nepraženého müsli bez cukru (nebo granola)

150 g bílý jogurt nebo 150 ml polot. mléka nebo 150 ml zakysaného mléčného nápoje (neochucený, neslazený)

- Pokud nemůžete mléčné výrobky, nahradte rostlinným mlékem (ovesné, rýžové, kokosové, mandlové....) dle chuti.
- Můžete doplnit **ovocem** - mandarínkou, nebo 1/2 banánu nebo třeba 2 jahody, 1 jablko, hrst borůvek apod.
- Můžete přidat **semínka** - dýňová, směs salátových semínek nebo pár **oříšků**. S ořechy to nepřehánějte, max. množství na den je hrst (ideální jsou mandle - mají hodně bílkovin)

2. Varianta

40 g ovesných vloček (bio celozrnné jemné nebo žitné, pohankové)

1 lžička ořechů (mandle, vlašské, lískové - nepražené, nesolené)

1 lžíce sušeného ovoce (rozinky, brusinky, švestky...)

150 g bílého jogurtu nebo 150 ml polot. mléka nebo 150 ml zakysaného mléčného nápoje nebo rostlinného mléka nebo jogurtu

3. Varianta

Ovesná kaše (jáhlová, pohanková)

40 g ovesných vloček propláchnout vodou, vařit ve **200 ml polot. mléka** (rostlinného) do zhoustnutí

Dosladit můžeme

- lžičkou čekankového sirupu - ideální varianta,
- případně med, skořicový cukr - výjimečně
- nebo lžičkou čoko / vanilkového proteinu - klidně denně (Nejlepší dietní protein - Impact Diet Whey od Myprotein)

Přidáme jednu z variant **ovoce**

jablko/polovinu banánu/2 jahody/broskev/hrst borůvek...

4. Varianta

100 g celozrnného pečiva - ideálně žitný - má ve složení žitnou mouku na prvním místě (1 rohlík má okolo 50 g) nejlepší je kváskový chléb
tence namazat Flora nebo Flora light (pokud tuto variantu nesnídáte denně, můžete mít jakékoliv máslo vám chutná)
vyberte z variant - sýr Eidam 40 g do 30 % tuku / 75 g Cottage / 50 g hermelín Figura / 50 g olomoucké tvarůžky / 50 g mozzarella light
zelenina - 1 mrkev / 1 paprika / 1/2 okurky / 2 rajčata....

5. Varianta

100 g celozrnného pečiva (žitné)
tvarohová pomazánka - nízkotučný tvaroh + paprika / jarní cibulka / česnek / křen

Můžete koupit pomazánku Milko "Svačinka" Paprika nebo Zahradní směs
zelenina

6. Varianta

100 g celozrnného pečiva
tence namazat Florou
šunka nejvyšší jakosti 95 % + masa
zelenina

7. Varianta

80 g celozrnného pečiva
tence namazat Florou
Bílý jogurt do 3,5 tuku se lžičkou neslazené marmelády / medu / čekankového sirupu / ovoce čerstvé / ovoce sušené

8. Varianta

2 ks tmavého celozrnného toastového chleba
plátek šunky a sýra (můžeme zapéct)
zelenina

9. Varianta

2 až 3 vajíčka - míchaná / na tvrdo / volské oko / omeleta

80 g Knackebrot / celozrnná houska / bezlepkové pečivo

40 g sýr cottage můžeme dát na pečivo nebo zamíchat do vajíček

150 g Zelenina

10. Varianta

Řecký jogurt milko

Hrst borůvek / banán

Mandlové máslo 40 g / mandle 15 g

11. Varianta

Palačinky / vafle (recept na 2 porce)

1 banán, 2 vejce

2 PL ovesných vloček

2 PL špaldové mouky

1 PL kokosového oleje

1 lžička medu, 1 lžička skořice

1 lžička kypřicího prášku bez fosfátů

Troška mléka / rostl mléka na zředění

Rozmíxujeme do hladkého těsta. Opékáme jako palačinky na troše kokos. oleje nebo bez tuku ve vaflovači. Podáváme s čekankovým sirupem a ovocem.

Nezařazujte denně - ideálně jako nedělní snídani - chutná i dětem.

12. Varianta

60 g Ovesné klasické nebo bezlepkové vločky / müsli

150 až 200 g Jogurt bílý nebo bezlaktózový bílý / kefír / podmáslí

150 g ovoce

15 g Semínka nebo ořechy

1-2 lžičky medu

1 lžička skořice

13. Varianta

50 g celozrnný (bezlepkový) toastový chléb 2 plátky

1 ks vejce

4 plátky Sýr tvrdý do 30 % t.v.s. / bez laktózy / sladká varianta - marmeláda + jogurt

10 g máslo klasické nebo bez laktózy

150 g zelenina dle chuti (okurka, rajče, paprika)

1 hrst bylinky dle chuti (pažitka, petržel)

Vejce si rozšleháme v misce a můžeme přidat hrstku bylinek dle chuti. Osolíme a opepříme. Toastové chleby naplníme sýrem, přitiskneme k sobě a z každé strany namočíme do vaječné směsi. Na pánvi rozežřejeme máslo a opečeme toasty z obou stran dozlatova. Podáváme s čerstvou zeleninou.

14. Varianta

2 plátky celozrnného chleba 80 až 100 g

1 banán

Jogurt bílý / skryt / tvaroh

15 g arašídové máslo / marmeláda / med

Chléb pomažeme arašídovým máslem a poklademe kolečky banánu. Podáváme s jogurtem, skorem, tvarohem.

15. Varianta

1 banán

1 hrst zeleniny - barevná zelenina nebo ovoce (listový salát, špenát, ostružiny, avokádo, apod.)

60 g Ovesné (nebo bezlepkové) vločky

15 g Ořechy, semínka dle chuti nebo ořechové máslo

150 - 200 g jogurt / kefír

Vše umixujeme a podle chuti naředíme vodou nebo mlékem / rostlinným mlékem

Svačiny

1. Varianta

Ovoce 200 g - jablko / hruška / pomeranč / mandarinka / švestka / grep / meloun / broskev / meruňka / jahody...

2. Varianta

150 g ovoce

Lžice bílého jogurtu

Lžička ořechů

3. Varianta

100 g ovoce

100g bílý jogurt

Knäckebröt

4. Varianta

Müsli tyčinka (bez polevy)

Ovoce / jogurt

Jako výjimečná varianta, když nic jiného nelze. Většina tyčinek je přeslazených. Kvalitnější jsou zase předražené.

5. Varianta

Protein Tvarohová tyčinka Pilos - Lidl

Ovoce

6. Varianta

125 g nízkotučného tvarohu / kefír / mléko

100 g ovoce

7. Varianta

20 g müsli

Bílý jogurt

100 g ovoce

8. Varianta

Jogurt

Knäckebröt

9. Varianta

200 ml Acidofilní / zakysané mléko

Knäckebröt

10. Varianta

Knäckebröt / celozrnný toast / 50 g celozrnného pečiva

40 g sýra / 40 g šunky / 75 g cottage / tvarohová

pomazánka Svačinka / lučina linie / mozzarella light

zelenina

11. Varianta

Řecký jogurt milko

Goji a chia / borůvky a kešu / banán

12. Varianta

2 vajíčka

75 g olomouckých tvarůžků

Knackebrot

13. Varianta

Tuňák konzerva ve vlastní šťávě 120 g

Kukuřice / cottage

Knackebrot

14. Varianta

150 g cottage

150 g ovoce

1 lžička med / kokos / kakao

15. Varianta

Banán + čoko alpro / mandlový nápoj alpro / proteinový shake

Obědy

1. Varianta

Maso Kuřecí 150 g / krůtí 150 g / telecí 150 g / králík 150 g / ryby 150 g / losos 100 g / libové hovězí 100 g / libové vepřové (panenka, kýta) 100 g / zvěřina 100 g / krevety 100 g

Nejvhodnější tepelná úprava je vaření / vaření v páře / dušení / pečení ve vlastní šťávě / rychlé restování na lžici oleje (řepkový)

Maso lze nahradit tofu 100 g / tempeh 70 g / klaso 100g / šmakoun 150 g / sójové kostky (nudličky, granulát) 50 g v suchém stavu / natto 100 g / robí 100 g / seitan 100 g

Příloha vařené brambory 200 g / rýže 70 g / těstoviny 70 g / pohanka 70 g / kuskus 70 g / bulgur 70 g / bramborová kaše 150 g / pečené brambory 200 g / batáty 200 g /

Zelenina jakákoliv syrová / vařená / vařená v páře / dušená

Neomezené množství. Celkem za den 400 g.

Můžete občas použít i mražené směsi.

2. Varianta

Luštěniny čočka 80 g / jáhly 80 g / cizrna 70 g / fazole 50 g

2 vejce

Zelenina

Večeře

1. Varianta

Zelenina vařená / vařená v páře / dušená / pečená

Neomezené množství

Zelené saláty / okurka / rajče / paprika / cuketa / brokolice / květák / červená řepa / kedluben / ředkvičky ...

Bílkovina sýr / maso / vejce / ryby / tvaroh / tofu / šmakoun / soja / tempeh

Stejně množství jako k obědu

Sacharid celozrnné pečivo 70 g / přílohy jako oběd, ale množství je 2/3

2. Varianta

Zeleninové saláty

Vejce / tuňák / maso / sýr / krevety

Semínka dýňová / slunečnicová / ořechy /

Zálivka lžíce olivového oleje / bodlákového oleje - just / ocet /

balsamico / vinný / jablečný / bílý jogurt /

3. Varianta

Dušená zelenina

2 vejce

Pečivo 50 g

4. Varianta

Zapečená zelenina

Sýr

Pečivo 50 g

5. Varianta

Vaječná omeleta / míchaná vajíčka

3 vejce, Sýr, Zelenina, Pečivo

6. Varianta

Luštěniny 75 g / luštěninová polévka

Zelenina

7. Varianta

Zeleninová polévka

Sýr

Pečivo

8. Varianta

Řecký jogurt Milko / jogurt skyr natur

Ovesné vločky

Ovoce

9. Varianta

Šmakoun

Jogurt

Ovoce

10. varianta

Knackebrot

Šunka / mozzarella light / tuňák / vejce

Zelenina

2. večeře

Bílý jogurt / zelenina / sýr / šunka / hrst ořechů

Zdravé mlsání

hrst oříšků / semínka / zelenina s jogurtovým dipem a salátovým kořením / ovoce namočené v hořké čokoládě / kostička vysokoprocentní čokolády

Vzorový jídelníček

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SLAČINY
PONDĚLÍ	100 g celozrnného pečiva namazat Florou + 2 plátky šunky 95 % + zelenina	150 g kuřecí prsa na oliv. oleji + sůl, pepř s bramborou kaší (200g brambory) zelenina	brokolicová polévka s tofu	cottage s ovocem a lžičkou medu
ÚTERÝ	150 g bílého jogurtu, + 50 g müsli + ovoce + lžička medu a skořice	tofu s rýží	tuňák ve vlastní šťávě + 2 vejce na tvrdo nakrájet + okurka, rajčata + citron + sůl	zakysané mléko neochucené + ovoce
STŘEDA	2 ks celozrnného toustu se šunkou a sýrem zapečeme + zelenina	kuřecí kus kus salát	omeleta (2 vejce) + šunka (2 plátky), sýrem (2 plátky), rajčaty a cibulkou (vše nakrájíme, zamícháme s vejci a osmahneme na oliv. oleji.)	jogurt + ovoce + ořechy
ČTVRTEK	Řecký jogurt + lžice borůvek (jiné ovoce) + mandle	150 g pečené krůtí stehno + 70 g těstoviny + zelenina	100 g losos + 200 g brambory + baby karotka	mozzarella light + rajčata + bazalka
PÁTEK	100 g celozrnného pečiva s florou light + 50 g olomoucké tvarůžky + zelenina	kuřecí celozrnná bageta 100 g rozkrojíme, namažeme máslem + gril. kuřecí kousky 100 g a zeleninu až 300 g + 2 plátky sýra	zeleninová polévka + 100 g celozrnné pečivo	ovoce 200 g
SOBOTA	2 až 3 ks míchaná vajčka + celozrnné pečivo + zelenina	100 g hovězí steak + 200 g opečené brambory + okurkový salát	100 g hermelín nebo kozí sýr + 100 g celozrnné pečivo + zelenina	tvaroh nízkotučný 250 g + ovoce + lžička medu
NEDĚLE	Banánové palačinky (recept mezi snídaněmi)	150 g pečené kuře + 70 g rýže + rajčata	2 ks knackebrot + flora light + vajíčko na tvrdo + zelenina	müsli tyčinka + jogurt
POZNÁMKY	Podle chuti a surovin můžeme chody zopakovat i druhý den. Snídat a svačit můžeme klidně každý den to samé, pokud nám to vyhovuje.	Po obědě si můžete přidat kávu + vysokoprocentní čoko. Pozor, třeba latte už se považuje za dezert.	Po večeři si můžete přidat druhou večeři podle hladu a potřeby kalorií.	Podle hladu a potřeby kalorií si přidáme nebo ubereme svačiny

BROKOLICOVÁ POLÉVKA S TOFU

INGREDIENCE:

Brokolice	250 g
Cibule	1 ks
Česnek	1 stroužek
Olivový olej	2 lžičky
Tofu uzené nebo marinované	150 g
Brambory	180 g
Zeleninový vývar	500 ml
sůl, pepř	dle chuti
Muškátový oříšek	špetka



POSTUP:

V hrnci orestujeme nakrájenou cibuli a česnek na 1 čl oleje, po chvíli přidáme brokolici a pokrájené brambory, zalijeme vývarem a necháme vařit do změknutí brambor (cca 15-20 min).

Pak vše rozmixujeme a dochutíme.

Tofu pokrájené na kostičky opražíme na 1 čl oleje a posypeme potévkou. (Brokolici můžeme vyměnit i za hrášek)

TOFU S RÝŽÍ

INGREDIENCE:

Tofu uzené (marinované)	150 g
Rýžové nudle syrové (nebo rýže natural / basmati)	70 g
Olej slunečnicový (sezamový, řepkový)	1 lžíce
Kešu ořechy nebo sezamová semínka	15 g
Sójová omáčka	2 lžíce
Zelenina dle chuti (cibule, česnek, zázvor, pórek, mrkev, zeli)	200-300g
Sůl, pepř, koření	dle chuti



POSTUP:

Na pánvi nejdříve na sucho opečeme ořechy nebo semínka, pak je vyndáme a přidáme do pánve olej. Nejdříve zprudka opečeme na kostičky pokrájené tofu. Přidáme zeleninu pokrájenou na kousky a vše společně restujeme cca 10 min. za občasného míchání, pokud se nám zelenina chytá na pánev, mírně podléváme vodou.

Ke konci přidáme sójovou omáčku. Vše smícháme s uvařenými nudlemi nebo rýží a opečenými kešu ořechy.

Dochutíme solí, pepřem a kořením dle chuti.

KUŘECÍ KUS KUS SALÁT

INGREDIENCE:

Kuskus celozrnný (nebo bezlepkový či kukuřičný) v suchém stavu	70 g
Kuřecí prsa (sýr halloumi / tofu)	150 g
Olej olivový	1 lžíce
Jogurt bílý nebo bezlaktózový	100 g
Syrová zelenina dle chuti (cibule, rajčata, papriky, okurka)	200-300 g
Sůl, pepř, provensálské koření	dle chuti
Citrónová šťáva	1 lžička



POSTUP:

Kuskus připravíme dle návodu.

Na pánvi rozežřejeme lžíci oleje a opečeme na kuřecí prsa, která osolíme, opepříme a okořeníme dle chuti. Restujeme maso do propečení.

Pak pokrájíme na kousky.

Zeleninu pokrájíme na drobné kousky a smícháme s uvařeným masem, kuskusem, citrónovou šťávou a zalijeme jogurtem.

Posypeme čerstvou bazalkou nebo koriandrem.

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

maso

šunka 95 %

550 g kuřecí prsa

150 g krůtí stehno

100 g hovězí

300 g tofu

přílohy

400 g žitný chléb
celozrnná bageta

800 g brambory

müsli bez cukru (emco),
ovesné vločky jemné
rýže basmati
kus kus celozrnný
vejce 10 ks
těstoviny, knäckebrot
celozrnný toast

ovoce

100 až 200 g na každý den

citrón

banán

borůvky, pomeranč

jablko, mandarinky

zelenina

na každý den 400 g

brokolice 250 g

cibule 2 ks, česnek

okurky, rajčata, papriky,
kedluben, ředkvičky ...

mix zeleniny na vývar 2x

mléčné výrobky

Flora Light
olomoucké tvarůžky
bílý jogurt 4x
cottage

kefir neochucený,
tvaroh nízkotučný
sýr Leerdammer Lightlife
mléko / rostlinné mléko

řecký jogurt Milko,
hermelín Figura
mozzarella Light

nápoje

ryby

tuňák ve vl. šťávě

100 g losos

Další

olivový olej, kokosový olej,
sojovka

sůl, pepř, med, skořice,
čekankový sirup

muškát. oříšek, bazalka

kypř. prášek bez fosfátů

kešu, mandle, vlašské ořechy

špaldová mouka

Poznámky

- ☐ + müsli tyčinka bez cukru a polevy - Emco, Raw energy, bio z DM, Low carb, Tekmar, Barebells
- ☐ u bílého jogurtu vybírejte z nabídky ty s co nejvíce bílkovinami a nejméně cukru, ideálně bio
- ☐ Bio kvalita je dobrá i u zeleniny (nebo ze zahrádky), vejčička domácí nebo od šťastných slepiček



1. tjeiden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat muziku

Číst si

Cvičit

10 000 kroků

Den bez stížností

Ruční práce (malování, šití...)

Pobyt v přírodě (30 min.)

Žádný stres

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SLAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY	vyplňte si plán na týden dopředu	kombinujte z variant "Co jíst"	podle jídelníčku potom vyplňte nákupní seznam	do "Týdenního plánu" potom vyplňujte skutečnost

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLA	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	
	Oběd	Spálené kalorie	
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



2. tjeiden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat podcast

Číst si

Cvičit

10 000 kroků

Den bez sociálních sítí

Nový recept

Procházka

Žádný stres

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLA	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



3. tjeiden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat muziku

Číst si

Protáhnout se

Jít do sauny

Den bez stížností

Ruční práce (malování, šití...)

Pobyt v přírodě (30 min.)

Žádný stres

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLA	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



4. tjeiden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat muziku

Číst si

Protáhnout se

Běh

Den bez stížností

Zbav se věcí, které nepoužíváš

Pobyt v přírodě (30 min.)

Kino

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDL O	CVIČEN Í	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sabota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	
	Oběd	Spálené kalorie	
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



5. tjeiden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat muziku

Číst si

Cvičit

10 000 kroků

Den bez stížností

Ruční práce (malování, šití...)

Pobyt v přírodě (30 min.)

Žádný stres

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLA	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	
	Oběd	Spálené kalorie	
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



6. tjeiden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat muziku

Číst si

Cvičit

Napsat věc, za kterou jsem vděčná

Den bez stížností

Ruční práce (malování, šití...)

Kadeřnice, nehty, kosmetika

Žádný stres

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDL O	CVIČEN Í	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



7. tjeiden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat muziku

Číst si

Cvičit

Zbavit se oblečení, které nenosím

Den bez stížností

Velký úklid

Pobyt v přírodě (30 min.)

Šlofíček

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLO	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	
	Oběd	Spálené kalorie	
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



8. telden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Napiš, na co myslíš

Číst si

Cvičit

10 000 kroků

Den bez stížností

Meditace

Pobyt v přírodě (30 min.)

Žádný stres

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLA	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	
	Oběd	Spálené kalorie	
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



9. telden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat muziku

Číst si

Cvičit

10 000 kroků

Den bez stížností

Nový recept

Pobyt v přírodě (30 min.)

Zastav se a dýchej zhluboka

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLA	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



10. tjeðen



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Dej si drink

Poslouchat muziku

Číst si

Cvičit

10 000 kroků

Den bez stížností

Napiš si své cíle

Pobyt v přírodě (30 min.)

Koupel, wellness

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLA	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	
	Oběd	Spálené kalorie	
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



11. tjeiden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat muziku

Číst si

Cvičit

Procházka

Den bez sociálních sítí

Ruční práce (malování, šití...)

Pobyt v přírodě (30 min.)

Žádný stres

Uvař něco, co máš ráda

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLO	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sabota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	
	Oběd	Spálené kalorie	
	Večeře	Přijaté kalorie	
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat



12. tjeiden



Úkoly

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

TÝDENNÍ VÝZVA

Úkoly

p

ú

s

č

p

s

n

Vstát před 7. hodinou ráno

Zdravé jídlo (např. nic smaženého)

Zelenina ke každému jídlu

2 litry vody

Žádný alkohol

Poslouchat muziku

Číst si

Cvičit

Protažení

Den bez stížností

Ruční práce (malování, šití...)

Pobyt v přírodě (30 min.)

Kup si něco

Žádný cukr

Žádné jídlo po osmé večer

Jít spát před 22. hodinou

Můj jídelníček - plán

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TÝDENNÍ PLÁN

	JÍDLA	CVIČENÍ	PITNÝ REŽIM
Pondělí	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Úterý	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Středa	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Čtvrtek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Pátek	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Sobota	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		
Neděle	Snídaně	Cvičení	    
	Oběd	Spálené kalorie	    
	Večeře	Přijaté kalorie	    
	Svačiny		

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

TÝDENNÍ OHLÉDNUTÍ

Jaký byl můj týden

Za co jsem vděčná

Výhry tohoto týdne

Co musím zlepšit

Úkoly

Co mi moc nešlo

Co si z tohoto týdne zapamatovat





cvicenissarkou.cz