O MNĚ

ZAČÁTEK DNE:

CÍL DNE:

VÁHA ZAČÁTEK:

CÍLOVÁ VÁHA:

MÁ MOTIVACE - PROČ CHCI ZMĚNU

1. DŮVOD

2. DŮVOD

3. DŮVOD

MÉ NÁVYKY

DOBRÉ NÁVYKY, VE KTERÝCH CHCI POKRAČOVAT

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

ŠPATNÉ NÁVYKY, SE KTERÝMI CHCI SKONČIT

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

MŮJ PLÁN AKTIVIT

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

JAK SE ODMĚNÍM, AŽ DOSÁHNU CÍLE?

VÁHA NA ZAČÁTKU OZDRAVNÉ KŮRY

MĚSÍC 1. _____

DATUM: VÁHA:

TUK: SVALY:

VODA:

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE:

- ○ NADVÁHA
- ○ TRÁVÍCÍ OBTÍŽE
- ○ ŠPATNÉ VYLUČOVÁNÍ
- ○ VYSOKÝ TLAK
- ○ VYSOKÝ CHOLESTEROL
- ○ VYSOKÝ KREVNÍ CUKR / PREDIABETES / DIABETES
- ○ BOLESTI KLOUBŮ
- ○ ŘÍDNUTÍ KOSTÍ
- ○ PMS / BOLESTIVÁ MENSTRUACE
- ○ BOLESTI HLAVY / MIGRÉNY
- ○ ÚZKOSTI / DEPRESE / ŠPATNÉ NÁLADY
- ○
- ○
- ○

MÍSTO NA FOTKU

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM RÁNO PO PROBUZENÍ

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM BĚHEM DNE

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM VEČER

MÉ POZNÁMKY, MYŠLENKY PŘED ZAČÁTKEM

VÁHA PO 1. MĚSÍCI OZDRAVNÉ KŮRY

MĚSÍC 2. _____

DATUM: VÁHA:

TUK: SVALY:

VODA:

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE:

- ○ NADVÁHA
- ○ TRÁVÍCÍ OBTÍŽE
- ○ ŠPATNÉ VYLUČOVÁNÍ
- ○ VYSOKÝ TLAK
- ○ VYSOKÝ CHOLESTEROL
- ○ VYSOKÝ KREVNÍ CUKR / PREDIABETES / DIABETES
- ○ BOLESTI KLOUBŮ
- ○ ŘÍDNUTÍ KOSTÍ
- ○ PMS / BOLESTIVÁ MENSTRUACE
- ○ BOLESTI HLAVY / MIGRÉNY
- ○ ÚZKOSTI / DEPRESE / ŠPATNÉ NÁLADY
- ○
- ○
- ○

MÍSTO NA FOTKU

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM RÁNO PO PROBUZENÍ

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM BĚHEM DNE

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM VEČER

MÉ POZNÁMKY, MYŠLENKY PO PRVNÍM MĚSÍCI

VÁHA PO 2. MĚSÍCI OZDRAVNÉ KŮRY

MĚSÍC 3. _____

DATUM: VÁHA:

TUK: SVALY:

VODA:

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE:

- ○ NADVÁHA
- ○ TRÁVÍCÍ OBTÍŽE
- ○ ŠPATNÉ VYLUČOVÁNÍ
- ○ VYSOKÝ TLAK
- ○ VYSOKÝ CHOLESTEROL
- ○ VYSOKÝ KREVNÍ CUKR / PREDIABETES / DIABETES
- ○ BOLESTI KLOUBŮ
- ○ ŘÍDNUTÍ KOSTÍ
- ○ PMS / BOLESTIVÁ MENSTRUACE
- ○ BOLESTI HLAVY / MIGRÉNY
- ○ ÚZKOSTI / DEPRESE / ŠPATNÉ NÁLADY
- ○
- ○
- ○

MÍSTO NA FOTKU

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM RÁNO PO PROBUZENÍ

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM BĚHEM DNE

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM VEČER

MÉ POZNÁMKY, MYŠLENKY PO DRUHÉM MĚSÍCI

VÁHA PO ___ MĚSÍCI OZDRAVNÉ KŮRY

MĚSÍC __. _____

DATUM: VÁHA:

TUK: SVALY:

VODA:

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE:

- ○ NADVÁHA
- ○ TRÁVÍCÍ OBTÍŽE
- ○ ŠPATNÉ VYLUČOVÁNÍ
- ○ VYSOKÝ TLAK
- ○ VYSOKÝ CHOLESTEROL
- ○ VYSOKÝ KREVNÍ CUKR / PREDIABETES / DIABETES
- ○ BOLESTI KLOUBŮ
- ○ ŘÍDNUTÍ KOSTÍ
- ○ PMS / BOLESTIVÁ MENSTRUACE
- ○ BOLESTI HLAVY / MIGRÉNY
- ○ ÚZKOSTI / DEPRESE / ŠPATNÉ NÁLADY
- ○
- ○
- ○

MÍSTO NA FOTKU

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM RÁNO PO PROBUZENÍ

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM BĚHEM DNE

JAK SE OBVYKLE CÍTÍM VEČER

MÉ POZNÁMKY, MYŠLENKY PO _____ MĚSÍCI

MĚŘENÍ POSTAVY ŽENA

PŘED

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

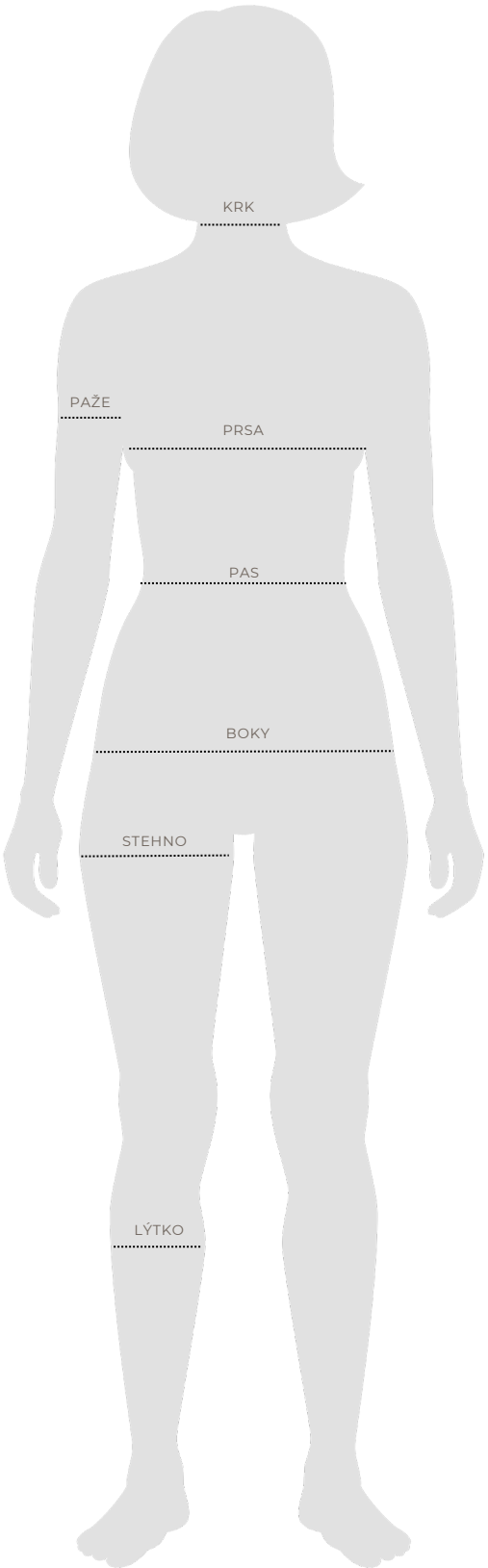
PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÝTKO



PO

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÝTKO

MĚŘENÍ POSTAVY MUŽ

PŘED

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÝTKO

PO

DATUM

VÁHA

TUK

SVALY

VODA

KRK

PAŽE

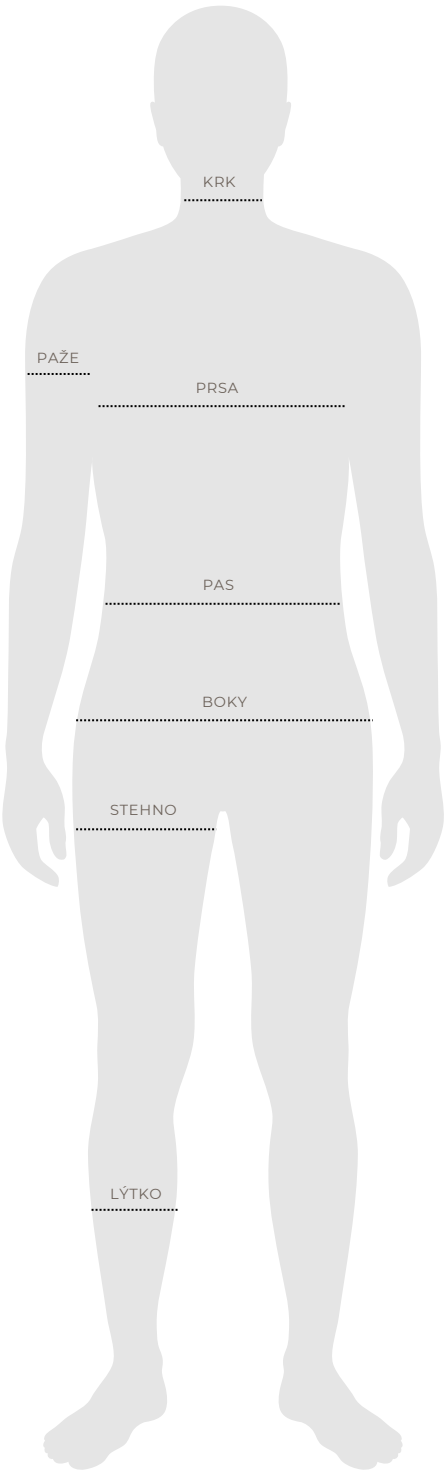
PRSA

PAS

BOKY

STEHNO

LÝTKO



MĚSÍČNÍ MĚŘENÍ

MĚSÍC 1	DATUM		
VÁHA		PAŽE	
BMI		PRSA	
TUK		PAS	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
KRK		LÝTKO	

MĚSÍC 2	DATUM		
VÁHA		PAŽE	
BMI		PRSA	
TUK		PAS	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
KRK		LÝTKO	

MĚSÍC 3	DATUM		
VÁHA		PAŽE	
BMI		PRSA	
TUK		PAS	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
KRK		LÝTKO	

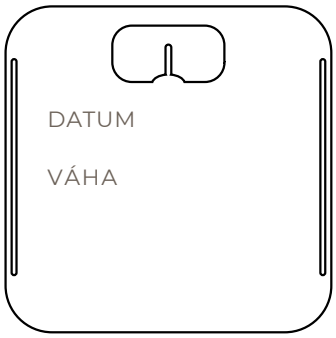
MĚSÍC 4	DATUM		
VÁHA		PAŽE	
BMI		PRSA	
TUK		PAS	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
KRK		LÝTKO	

MĚSÍC 5	DATUM		
VÁHA		PAŽE	
BMI		PRSA	
TUK		PAS	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
KRK		LÝTKO	

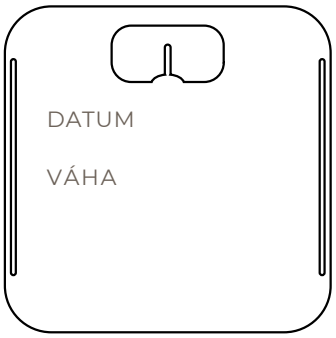
MĚSÍC 6	DATUM		
VÁHA		PAŽE	
BMI		PRSA	
TUK		PAS	
SVALY		BOKY	
VODA		STEHNO	
KRK		LÝTKO	

MĚSÍČNÍ VÁŽENÍ

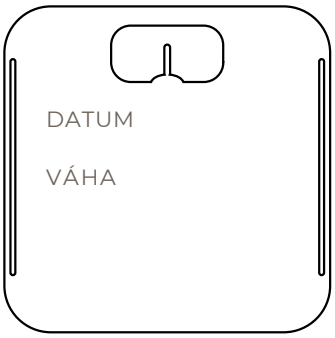
MĚSÍC 1



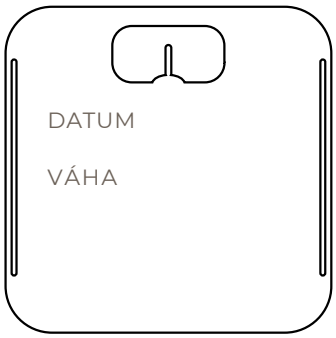
MĚSÍC 2



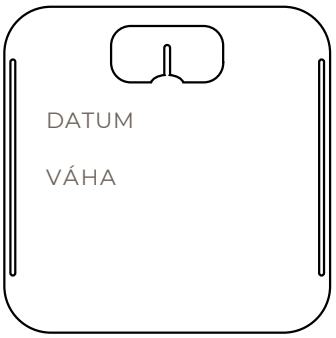
MĚSÍC 3



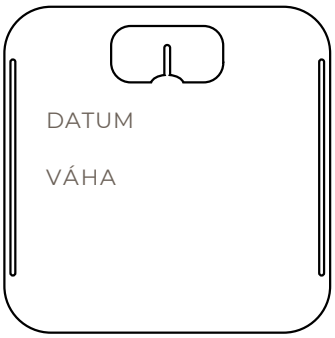
MĚSÍC 4



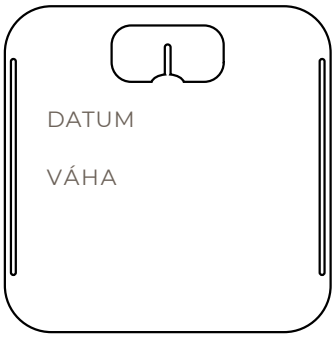
MĚSÍC 5



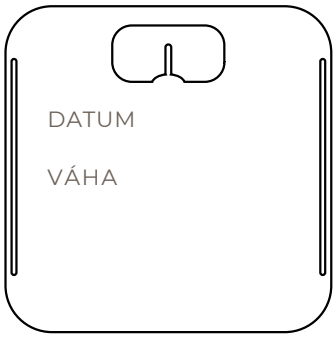
MĚSÍC 6



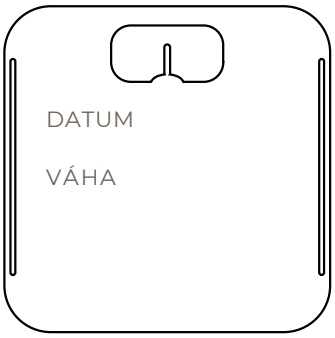
MĚSÍC 7



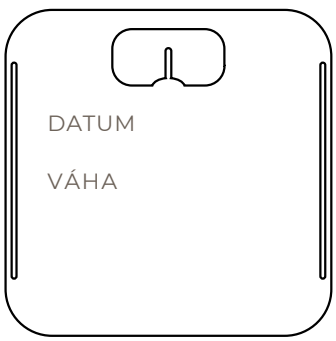
MĚSÍC 8



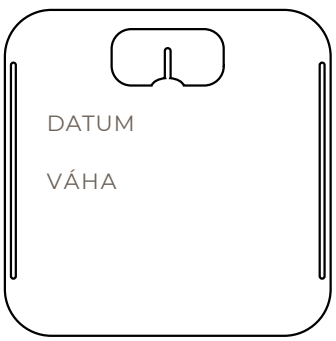
MĚSÍC 9



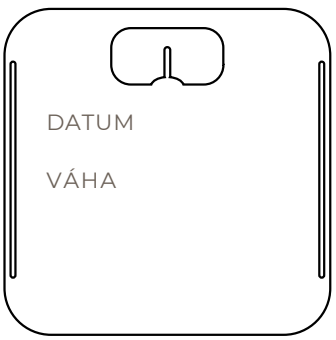
MĚSÍC 10



MĚSÍC 11

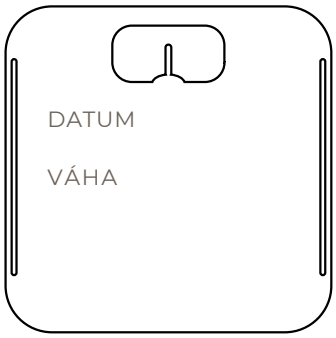


MĚSÍC 12

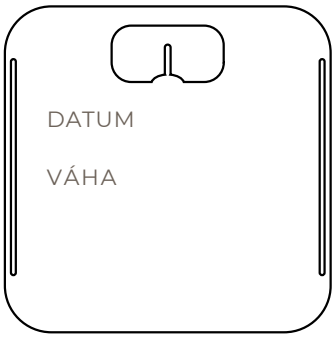


TÝDENNÍ VÁŽENÍ

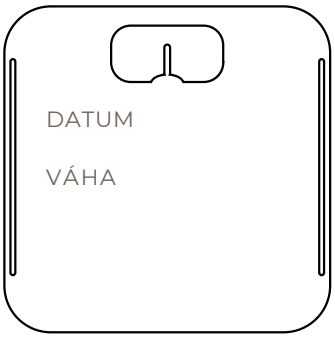
TÝDEN 1



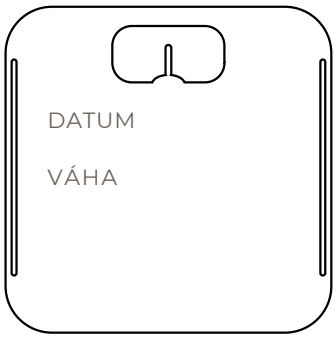
TÝDEN 2



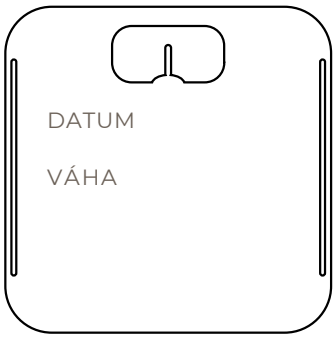
TÝDEN 3



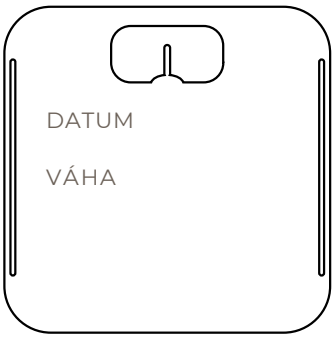
TÝDEN 4



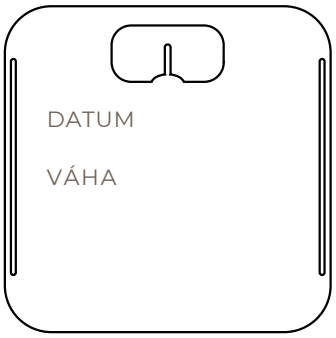
TÝDEN 5



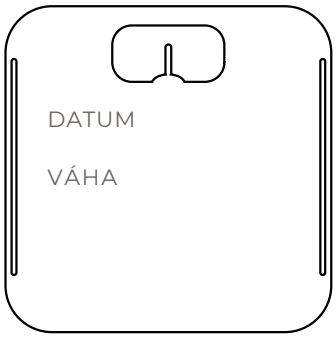
TÝDEN 6



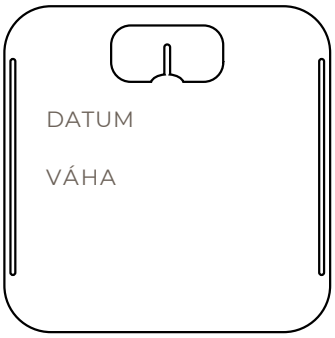
TÝDEN 7



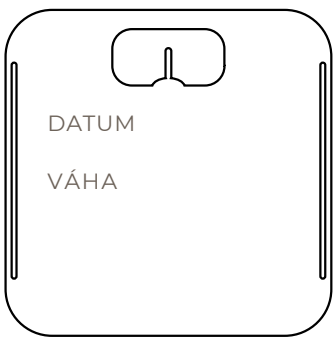
TÝDEN 8



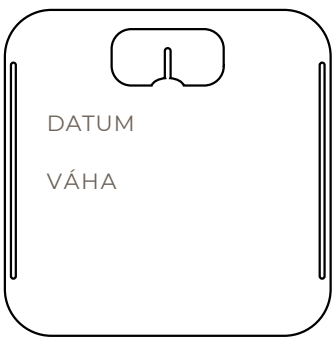
TÝDEN 9



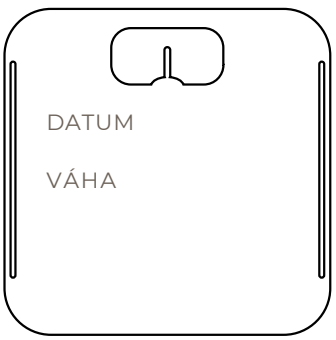
TÝDEN 10



TÝDEN 11



TÝDEN 12

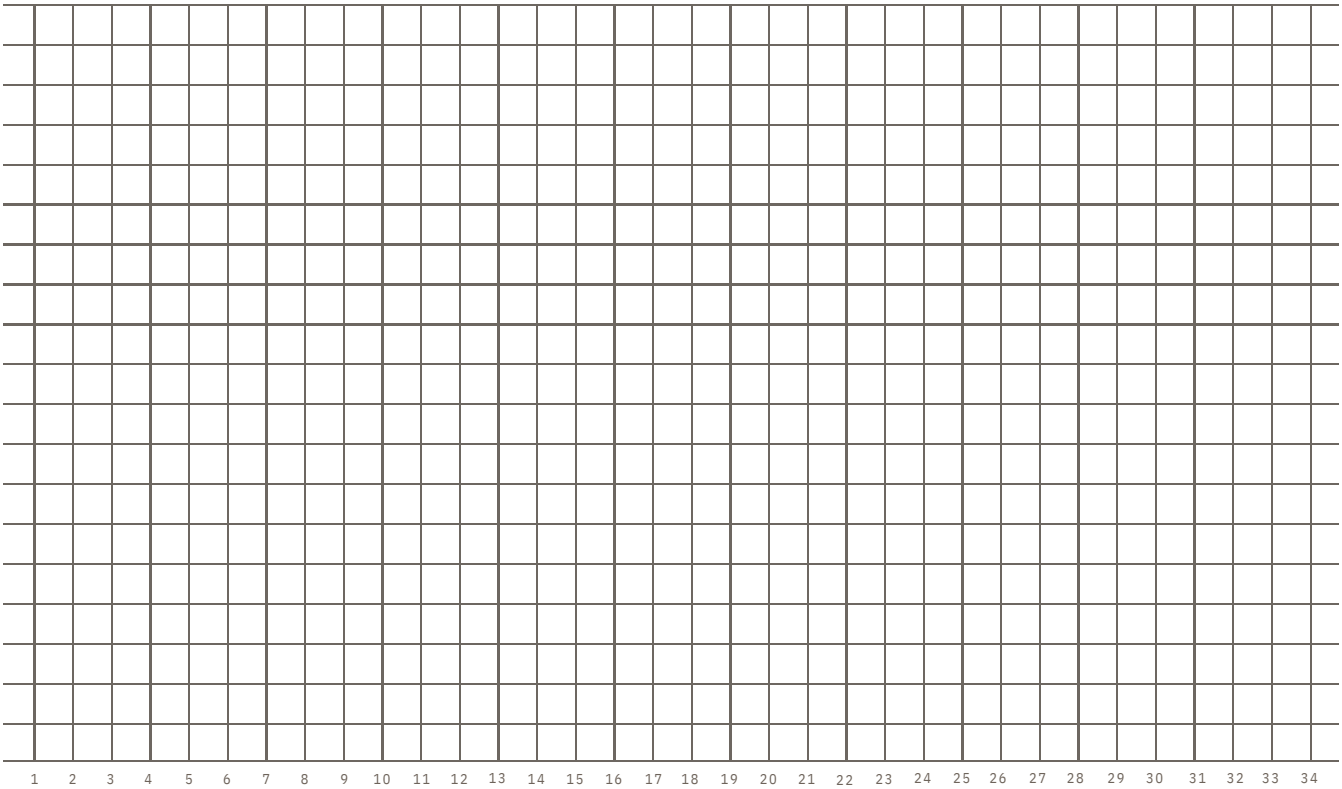


ÚBYTEK VÁHY

	DATUM	VÁHA	NÁRŮST	ÚBYTEK

	DATUM	VÁHA	NÁRŮST	ÚBYTEK

VÝVOJ VÁHY



ZTRÁTA 10 KILOGRAMŮ

DEN ZAČÁTKU: SOUČASNÁ VÁHA: MŮJ CÍL:

1 2 3

4 5 6

7 8 9

10

JAK SE ODMĚNÍM, AŽ DOSÁHNU CÍLE?

PŘERUŠOVANÝ PŮST

MĚSÍC

	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	06:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○